A PHILOSOPHY OF LONELINESS

فلسفة الوحدة

لارس سفيندسون
LARS SVENDSEN



ترجمة
د. ناصر عبد الحميد

فهرس المحتويات

المقدمة

لم يبق لي سوى الوحدة

لي سوى الوحدة ...

الوحدة

مون دوغ Moondog

تبيّن لي أنّ كلّ ما اعتقدت أنّي أعرفه عن الوحدة خاطئ. اعتقدت أنّ الرجال يعانون الوحدة أكثر من النساء، وأنّ الأشخاص الذين يعانون الوحدة أكثر عزلة من غيرهم. وافترضت أنّ الارتفاع الملحوظ في نسبة الذين يعيشون لوحدهم سيؤثّر بشكلٍ ملحوظٍ في عدد الأفراد الذين يعانون الوحدة. كما اعتقدت أنّ وسائلَ التواصل الاجتماعي قد أسهمت في زيادة العزلة لأنّها حلّت محل التواصل الاجتماعي التقليدي. وأنّ الوحدة، على الرّغم من كونها ظاهرة ذاتية، يمكن فهمها ضمن السياق الاجتماعي أكثر من كونها استعداد فردي داخلي. وظننت بأنّ الدول الاسكندنافية تعاني أعلى درجات الوحدة، وبأنّ عدد الحالات فيها في ارتفاع مطرد. علاوةً على ذلك، كنت اعتقد بأنّ هذا الارتفاع مرتبط بالفردانيّة المعاصرة، وأنّ المجتمعات التي تتميّز بالفردانية تسجّل نسبة أعلى من حالات الوحدة مقارنة بالمجتمعات الجمعية.

لم يسبق لي التطرق إلى موضوع كهذا قلَب جميع افتراضاتي رأساً على

عقب إلى هذه الدرجة. علماً بأنّ هذه المفاهيم المسبقة شائعة للغاية. في حقيقة الأمر، يمكن اعتبارها الصورة السائدة التي تقدّمها لنا وسائل الإعلام، حيث أصبحت التعابير مثل «جائحة الوحدة» شائعة. وفي هذه اللحظة التي أكتب فيها هذا الكتاب، تُظهر عملية البحث عن «الوحدة + جائحة» على محرّك البحث غوغل ما يقارب 400 ألف نتيجة مطابقة. ومع هذا كلّه، عندما يتعلّق الأمر بإشكالية الوحدة، يتبيّن بأنّ الصورة التي ترسمها جميع هذه الافتراضات مضلّلة للغاية. في الحقيقة، من الصعب إيجاد أيّ تصوّر بخصوص «جائحة الوحدة» باستثناء ذلك الذي تقدّمه لنا وسائل الإعلام ذاتها، والذي تنامى فيه استخدام مصطلح «الوحدة» بشكلٍ كبيرٍ على مرّ السنين. لقد بدأ مفهوم الوحدة يحظى بمزيدٍ من الاهتمام يوماً بعد يوم، بيد أنّ ذلك لا يعني بالضرورة أنّ حالات الوحدة في عالمنا قد ازدادت أيضاً.

على أيّة حال، هناك افتراض صائب وحيد؛ يمكن للوحدة أن تصبح مشكلةً حقيقيةً للذين يعانون منها. بالنسبة للعديد من الناس، تؤثّر الوحدة بشكلٍ كبيرٍ على نوعية حياتهم، ناهيك عن تأثيرها على صحتهم الجسدية والعقلية. على أيّة حال، الوحدة موضوع يصعب تناوله، وذلك لأنّه مقترن بالعار. وفي الوقت ذاته، نعيش أفشل لحظات حياتنا عندما نكون منعزلين. فالعزلة، كما نحب تسميتها في هذه الحالة، تطلعنا على أشياء مهمّة عن أنفسنا، وعن موقعنا في هذا العالم. إنّ هذا الكتاب نتاج محاولاتي لاكتشاف ماهيّة الوحدة بالتحديد، ومن هم الذين يتأثرون بها، ولماذا يراودنا الشعور بالوحدة، حيث نشعر به تارةً ثم لا يلبث أن يتلاشى، وكيف لنا أن نتعايش مع الوحدة بوصفنا أفراداً ومجتمعات.

ظاهرة إنسانية عامة

لا حاجة إليّ بأن أصف شعور الوحدة لكم. فأنتم تعرفونها منذ نعومة أظفاركم؛ منذ اليوم الذي بدا وكأنّ لكل أحد رفيق لعب إلّا أنتم؛ ومنذ ذات مساء قضيتموه وحيدين، على الرغم من أنّكم كنتم تتوقون للرفقة؛ ومنذ ذات حفلة وقفتم فيها محاطين بالناس المنهمكين بالحديث مع بعضهم بعضا، لكنّكم بالكاد تعرفون أحداً تتحدّثون إليه؛ ومنذ اللّيلة التي قضيتموها مستلقين إلى جانب عشيقتكم أو عشيقكم، وأنتم على دراية تامّة بانتهاء العلاقة؛ ومنذ تلك اللّحظة التي بقيتم فيها وحيدين في الشقة الخاوية بعد أن غادروها إلى دون رجعة.

للحب ثمن لا محالة، والوحدة جزء من ذلك الثمن. فكلّ إنسان يحب إنساناً آخر، أو يهتم لأمره، سيعاني من الوحدة عندما يغيب الشخص الذي يحب؛ أي عندما يهجرونك جسدياً أو عاطفياً. بطبيعة الحال، يمكنك دائماً محاولة تحصين نفسك عن طريق تجنّب بناء العلاقات المتينة مع الآخرين، إلّا أنّ الثمن الذي ستدفعه مقابل ذلك هو المزيد من الوحدة.

من شأن الوحدة أن تبعدك عن الآخرين بطريقةٍ ذات مغزى، وفي هذا السياق، تُبعدك الوحدة عن نفسك أيضاً، وعن جوانب هامّة من ذاتك لا يمكنها أن تكون أو تتطور سوى من خلال علاقاتك مع الآخرين. وكما يقول ستيندهال Stendhal: «يمكن اكتساب أيّ شيءٍ في العزلة، باستثناء الشخصية.»[1] على أيّة حال، إنّ الأمر يتخطى قضيّة اكتساب الشخصية عندما يعاني المرء من الوحدة. في الحقيقة، لا يمكنك أن تصبح إنساناً عندما تعيش في حالة من العزلة. فعلاقاتك مع الآخرين وتجاربك التي

خبرتها معهم هي ما يشكّل إنسانيتك بحق. وكما يقول سي. إس. لويس C.S. Lewis: «بمجرّد أن ندرك الوعي، نكتشف الوحدة. نحن بحاجة إلى الآخرين جسدياً، وعاطفياً، وذهنياً؛ نحتاجهم إن أردنا معرفة أيّ شيء، حتى في معرفة أنفسنا.»[2] على أيّة حال، دعوني أدفع الأمر قليلاً إلى الأمام. نحن بحاجةٍ إلى أن يحتاجنا الآخرون.

يمكن أن ينتابنا الشعور بالوحدة سواء كنّا بين حشدٍ من الناس، أو في المنزل، أو في الطبيعة، أو في كنيسةٍ خاويةٍ. كُتب عدد لا يعدّ ولا يحصى من الأغاني التي تتحدّث عن الوحدة، لكن لم يكن أيّ منها موفقاً في التعبير عن جوهر الوحدة بالطريقة التي عبّرت عنها أغنية «All is Loneliness»، بنبرتها الكئيبة المتكرّرة التي تحطّم القلوب. أساساً، كُتبت كلماتها من قِبل الفنان الضرير والمشرّد من مدينة نيويورك موندوغ (1916-1999). ولقد كتب كلماتها أثناء جلوسه على عتبة أحد المنازل في مانهاتن- وسط إحدى أكثر المناطق السكانيّة اكتظاظاً في العالم. وكما يلحظ جورج سيميل (George Simmel, «The في مقالته « المدن الكبرى والحياة النفسية» Metropolis and Mental Life»)، قلّما يجد المرء مكان يشعر به بالوحدة أكثر من المدن الكبرى[3] . ويؤكّد سيميل بأنّ الوحدة لا تعني بالضرورة غياب المجتمع، وإنّما عدم تحقّق المجتمع المثالي المنشود[4]. ولولم نكن بطبيعتنا مخلوقات اجتماعيّة، لما كان للشعور بالوحدة أن يكون. إنّنا نشعر بالوحدة عندما نعيش في بيئةٍ اجتماعية لا تربطنا بأفرادها إيّ علاقات، وذلك بالتحديد لأنّنا مخلوقات اجتماعية. في سياق حديثه عن الديمقراطية في أمريكا، تحدّث أليكسيس دي توكفيل Alexis de Toqueville عن الفكرة ذاتها منذ الثلاثينيات. يقول في إحدى رسائله أنّ العزلة في الصحراء أقل

قسوةً من العزلة بين البشر. يبيّن رسم كاريكاتوري في إحدى أعداد صحيفة *New Yorker* الصادرة غي عام 2004 الصورة الموحشة للحياة في المدن الكبرى، إذ يُظهر بائعاً متجولاً يحمل لافتة كُتب عليها عبارة «التواصل بالنظر، لقاء دولار واحد». بكل تأكيد، الوحدة ظاهرة تتميّز بها المدن الكبرى، لكنّها ليست حكراً على حياة المدن الكبرى وحسب. فالوحدة موجودة في كلّ مكان يقطنه البشر، ويبدو أنّها أصبحت شائعة في المدن الصغرى والمناطق الريفية أيضاً.

كلّنا نشعر بالوحدة من وقت إلى آخر. وأفترض بأنّ أيّ شخص لم يعرف الوحدة يعاني خللاً أو نقصاً عاطفياً. والسبب في ذلك بسيط. إذ أنّ البشر منذ نعومة أظفارهم بحاجة إلى بناء علاقات مع الآخرين، ومن المستحيل تلبية هذه الحاجة في كلّ مرحلة من مراحل حياة الفرد. بالمقابل، ينبغي الاعتراف بأنّ نسبة عالية من المستجيبين في الدراسات المسحية حول هذا الموضوع يدّعون بأنّهم لا يشعرون بالوحدة «أبداً». بشكل طبيعي، هذا يعني أنّهم لا يعانون الوحدة، لكنّهم بالتأكيد يعرفون هذا الشعور، وأنّ إمكانية الشعور بالوحدة ما يزال أمراً وارداً بالنسبة لهم.

في الحقيقة، الكثير من الناس يدّعون أننا نعيش اليوم في «عصر الوحدة»،[7] وأن «جائحة الوحدة»[8] موجودة نصب أعيننا. ومع ذلك، ليس هناك من سبب يجعلنا نعتقد بأنّ الشعور بالوحدة قد أصبح أكثر انتشاراً مما مضى. في حقيقة الأمر، تقدّم الدراسات في علم الأوبئة أساساً معيناً لتقييم هذه النزعة السائدة خلال القرون القليلة الماضية، وهي تشير إلى أنّ الشعور بالوحدة ليس أكثر انتشاراً مما كان عليه سابقاً. علاوة على

ذلك، لو أزحنا السياق قليلاً نحو تاريخ نشوء الأفكار، سنكتشف بأنّ هذا المفهوم لم ينشأ في لحظة زمنيّة معينة ومن ثم ينتقل إلى مرحلة الانتشار بسرعة، كما هي الحال مع «الملل».[9] ويمكن تتبع تطوّر الأشكال المختلفة لهذا المفهوم ابتداءً من زمن العهد القديم وحتى يومنا هذا. كان هناك ارتفاع في وتيرة النقاش الذي يكتنف مفهوم الوحدة في بعض الأحيان، خلال حقبتي التنوير والرومنسية على سبيل المثال، ولكن على عكس «مفهوم الملل»، يرتبط مفهوم الوحدة بشكل مباشر بالتغيرات الاجتماعية الحاصلة في تلك الأوقات، وخصوصاً أنّه يُعتبر إحساساً إنسانياً عامّاً. ومع ذلك، شهدت العقود الثلاثة الأخيرة ازدياداً في عدد الدراسات التي تتناول مفهوم الوحدة، وعلى الرّغم من أنّ إدراكنا المتزايد لمشكلة ما من الممكن أن يمنحنا السبب للاعتقاد بأنّ شدّتها في تزايدٍ أيضاً، إلّا أنّه لا يوجد أيّ أساس منطقي للاعتقاد بأنّ ذلك ينطبق على قضيّتنا هذه.

علاوة على ذلك، عندما أقوم بالتمييز في معرض كتابي هذا بين الوحداني واللاوحداني، من المحتمل أن يوحي هذا التمييز المثالي إلى أنّ الأفراد متجانسين إلى درجة أنّه بإمكاننا تقسيمهم إلى مجموعة دون سواها، وأنّ الخط الفاصل بين هاتين المجموعتين واضح وضوح الشمس، إلّا أنّنا في الحقيقة نتحدّث عن سلسلة متصلة. ينبغي علينا عند قراءة المقولات العامّة المتعلقة بالوحدة أن نأخذ بعين الاعتبار الاختلافات الواسعة المرتبطة بأسباب الشعور بالوحدة والتجارب المتعلّقة بها. من الواضح أنّ الاحساس الذي يعانيه أحد ضحايا التنمّر ناجم بشكل أساسي عن أسباب خارجية، أمّا الشعور الدائم بالوحدة الذي يقاسيه إنسان أمضى حياته برمتها محاطاً بالأصدقاء والعائلة المُحبّة، فلا بدّ أن يُعزى إلى التوجهات الداخليّة

العاطفيّة والمعرفيّة لذلك الفرد، أو إلى طريقة تطوّرها. إنّ المقولات العامّة من نوع «المنعزلون ميّالون بشدّة إلى x»- حيث تمثّل x صفة معرفية، أو عاطفية، أو سلوكية- تؤكّد على وجود الصفات الطاغية بشكلٍ خاص في مجموعة «المنعزلين»، لكننا نجد اختلافات مؤثّرة ضمن المجموعة نفسها، وبطبيعة الحال هناك عدد محدّد من المجموعة ليس عليه أن يُظهر تلك الصفة. سيكون من الأفضل لو كان بمقدورنا التفريق بطريقة أمثل، بحيث يمكننا القول بأنّ الصفة x طاغية بشكلٍ خاص بين الأشخاص الذين يعانون شعوراً بالوحدة من النوع a، دون الأشخاص الذين يعانون النوع b، ولكن ببساطة لا يوجد بحوث كافية للقيام بذلك بشكلٍ ذي مغزى.

عادةً ما يُقرّ الناس بأنّ الوقت الذي يمضونه مع الآخرين يولّد شعوراً بالرضى أكثر من الوقت الذي يمضونه بمفردهم،[10] ولكن تبقى هناك اختلافات مؤثّرة بين فردٍ وآخر. في الجوهر، إنّ مجرّد البقاء بمفردك ليس قضيّة سلبية، ولا هي إيجابية. فالأمر برمّته يعتمد على كيفية بقاءك بمفردك. أن تكون بمفردك- ضمن هذا الجمع الفرداني، حيث ضمن هذه الفردانية يتشكّل الكل- يعني أن تكون في وضع تعيش فيه بعض أفضل لحظات حياتك، وأسوئها أيضاً. إنّه البديل الإيجابي الذي يتحدّث عنه إيميل سيوران E.M. Cioran، قائلاً: «في هذه اللحظة، إنني وحيد. ما الذي أريده أكثر من ذلك؟ لا توجد سعادة غامرة أكثر من تلك. نعم، باستثناء سعادة السمع، الناجمة عن السكون، ففيها تتوسّع عزلتي.»[11] بالمقابل، نجد النقيض السلبي لذلك في رواية الغثيان لجان بول سارتر (Jean–Paul Sartre, *Nausea*)، حيث يقول:

شعرت أنني أعيش عزلة مخيفة إلى درجة أنني فكّرت بالانتحار. الأمر الوحيد الذي منعني عن فعل ذلك هو فكرة أنّه لن يتأثّر أيّ أحد، أيّ أحد على الإطلاق، بموتي، وسأصبح في مماتي أكثر عزلة من حياتي.[12]

إن شخصية روكوينتن Roquentine في كتاب سارتر ليست الوحيدة التي تعبّر عن هذا اليأس. فها نحن نجد هاكلبيري فن Huckleberry Finn في رواية الكاتب مارك توين Mark Twain، وهولدن كولفيلد Holden Caulfield في رواية دي. سالينجر D. Salinger والكثير من أبطال الروايات الآخرين يتذمّرون من كونهم يعيشون عزلة قاسية إلى درجة أنهم يتمنون الموت. من جهة أخرى، يدرك بعضهم الآخر الألم الكامن الذي يقترن بالوحدة، ولكنهم، مع هذا كلّه، يعتقدون بأنّها تجربة ضرورية من أجل نمو الفرد. وهذا ما دفع راينر ماريا ريلكي Rainer Maria Rilke إلى القول: «أحبّوا عزلتكم، وتحمّلوا الألم الذي أنزلته بكم بحسرة معسولة.»[13]

هذه هي طبيعة الحياة البشرية، إذ ليس هناك ما يضمن تحقيق حاجتنا للتواصل مع الآخرين. هناك أناس قلّما يشعرون بالوحدة، وآخرون لا يشعرون بها مطلقاً، وهناك أناس يشعرون بالعزلة في معظم الأوقات. يمكن للشعور بالوحدة أن يعتريك في خضم حياتك اليومية، أو خلال أزمات حياتك الخطيرة. نعرف جميعنا ذلك الإحساس، لكننا لا نعيشه بالطريقة نفسها. إنّ الشعور بالوحدة كمشكلةٍ خطيرة مستدامة تصيب قلّة قليلة من الأفراد فقط. في حقيقة الأمر، يعيش البعض هذه التجربة في العديد من الحالات وبشكلٍ متكرّرٍ، بحيث يتحوّل الشعور بالوحدة إلى

حالةٍ مزمنة. بالمقابل، على الرّغم من كونها، بما لا يقبل الشك، مؤلمة وغير مريحة ، يمكن التعامل مع الشعور المتقطع بالوحدة. لكنّ الشعور المزمن بالوحدة حالة تُهدّد وجود الفرد بالكامل.

تعتبر شخصية ترافيس بيكل Travis Bickle، بطل فيلم سائق تكسي الأجرة Taxi Driver للمخرج مارتن سكورسيس Martin Scorses، أحد الأمثلة من عالم السينما عن هذا النوع من الشعور بالوحدة. وكما يقول: «لقد طاردتني الوحدة طوال حياتي كلّها، في كلّ مكان أذهب إليه. في الحانات، وفي السيارات، وعلى أرصفة الطرقات، وفي المتاجر، وفي كلّ مكان. ليس هناك مفر منها. أنا رجل الله الوحداني.» (بالمناسبة، يصدف أنّ الكاتب المسرحي بول شريدر Paul Schrader قد اقتبس العبارة الأخيرة من مقالة طوماس ولف Thomas Wolf الشهيرة التي تحمل العنوان نفسه.) وفي هذا السياق، تجدر بنا الإشارة إلى أنّ شعور سيّدنا آدم بالوحدة هو أوّل شيء لم يعتبره الله محبباً في خلقه: 'وقال الخالق، «ليس جيداً أن يبق الإنسان وحيداً.»'[14] ويتكرّر ورود هذه الفكرة في النصوص الإنجيلية. في الزبور، يتذمّر داوود David من حقيقة أنّ لا أحد يهتم لأمره؛[15] ويؤكّد أكليزياستيس Ecclesiastes على قساوة الحياة بالنسبة إلى الوحدانيين.[16] ربما لم يشهد التاريخ البشري من هو وحداني أكثر من سيدنا أيوب Job، على الرّغم من أنّ سيدنا المسيح قد عاني شعوراً بالوحدة أقسى على الصليب.

يمتلك جميعنا ازدواجية كامنة، أو تنافر يجذبنا نحو الآخرين لأننا نحتاجهم، وتدفعنا بعيداً عنهم لأننا بحاجة إلى مسافة فاصلة، أي أن نُترك

بمفردنا. يعبّر إيمانويل كانت عن هذه الفكرة بشكل رائع مستخدماً عبارة «المؤانسة الزائفة».[17] يتضمن كلا القطبين في هذا التنافر شعوراً بالوحدة، مع وجوب الأخذ بعين الاعتبار أنّ إحداهما سلبي والآخر إيجابي. تتجلّى هذه الثنائية في مختلف التوصيفات التي تتناول الشعور بالوحدة، والتي تميل إلى إضفاء صفة إيجابية أو سلبية عليه. في حقيقة الأمر، من الغرابة بمكان أن تتسبّب ظاهرة واحدة بنشوء مثل هذه التصورات المتناقضة. في قصيدة «رحلة الطفل هارولد»(Lord Byron, «Childe Harold's Pilgrimage»)، يعتبر اللورد بايرن أنّ العزلة هي الحالة التي نعيشها «عندما نكون أقلّ وحدانية»[18] . وفي قصيدة «الفردوس المفقود» للشاعر جون ميلتون (John Milton, «Paradise Lost»)، يقول الشاعر بأنّ «العزلة هي المجتمع الأفضل في بعض الأحيان».[19] من جهة ثانية، يُعرّف معجم Devil's Dictionary للمؤلف أمبروز بيرس Ambrose Bierce كلمة «وحداني» على أنّها «بصحبة رفقة سيّئة».[20] ويصف صموئيل بتلر Samuel Butler الكئيب على أنه شخص حلّ في أكثر مجتمعات الأرض رداءةً، أي مجتمعه.[21] من الواضح أنّ هؤلاء الكتاب لا يتناولون الأمر ذاته في كتاباتهم السابقة، مع أنّهم يستخدمون التعابير ذاتها.

تميّز اللغة الإنكليزية بين الشعور بالوحدة والعزلة. وعلى ما يبدو، كان التعبيران يستخدمان بلا تمييز في السابق. ولكن في نهاية المطاف، تبلورا من خلال فرق تقييمي، حيث أصبح الشعور بالوحدة يقترن في معظم الحالات بحالة من الشعور السلبي، بينما تقترن العزلة بشعور إيجابي. على أيّة حال، هناك استثناءات، كتلك التي نجدها في معزوفة الجاز الحزينة «العزلة» Solitude للمؤلف ديوك إلينغتون Duke Ellington، والتي يظهر

فيها الراوي مسكوناً بذكريات حبّ ولّى، وهو يائس إلى درجة أنّه يخشى أن يفقد عقله. في الأدبيات النفسية والاجتماعية، تحظى ظاهرة الوحدة باهتمام أكثر من العزلة بكثير، أمّا في أدبيات الفلسفة، فالصورة ليست أحادية الجانب إلى هذه الدرجة.

يمكن للمرء أن يشعر بالغربة دون أن يدرك ذلك، ولكن قلّما يحدث ذلك عندما يتعلّق الأمر بشعور الوحدة، إذ أنه يُعرّف على أنّه شعور ينطوي على حالة من عدم الارتياح أو الألم الناجم عن خلل في علاقة الفرد مع الآخرين. يعتبر الشوق مكوّناً ضرورياً من مكونات الشعور بالوحدة. وينطوي الشوق على رغبة بتجاوز المسافة المادية أو الذهنية بين النفس وشخص آخر تهتم لأمره. إنّه الرغبة لحضور شخص ما، أو أحد أفراد العائلة المسافرين، أو أحد الأصدقاء، أو طفل انتقل بعيدا عنك، أو أحد الوالدين الغائبين، أو عودة عشيق أو عشيقة بعد انتهاء العلاقة. هو التّوق إلى علاقة أكثر حميمية مع شخص هو في الحقيقة موجود، كما هو الحال عندما يبتعد الزوجان عن بعضهما بعضاً في بعض حالات الزواج. يمكن للشعور بالشوق أن يكون غير محدد، حيث يتجلّى على شكل رغبة بأن تكون قريباً من شخص ما، دون أن يكون لديك فكرة واضحة عن هويته. من دون هذا الشعور بالشوق، وهو بطبيعته مؤلم، سيكون المرء منعزلاً - ولكن ليس وحدانياً. حقاً، يمكن تشخيص حالة بعض الناس على أنّهم يعانون «فقدان اللذة الاجتماعية». بالعموم، لا يرغب هؤلاء الأفراد بأن يكون لهم أيّ اتصال بالمجتمع، وهذا ما يميّزهم عن الذين يعانون القلق الاجتماعي، والذين يُظهرون مشاعر اجتماعية متناقضة على النطاق الاجتماعي، حيث أنّهم يرغبون في التواصل الاجتماعي، ويخشونه

في الوقت نفسه. يشعر الفرد الذي يعاني انعدام اللّذة الاجتماعية بانعدام الحاجة إلى التواصل مع المجتمع، وبالتالي لن يكون لديه أيّ استعداد للشعور بالوحدة.

كما أسلفنا، إنّ الشعور بالوحدة عبارة عن استجابة عاطفية لحقيقة أنّ حاجة الفرد للاتصال الاجتماعي غير محقّقة. ومن الضروري أن نتذكّر أنّ الوحدة إحساس، إذ غالباً ما يتم الخلط بينها وبين ظواهر أخرى- مع العزلة، بشكل خاص. على أيّة حال، إنّ العزلة والوحدانيّة ظاهرتان منفصلتان. وهما مستقلّتان منطقياً وتجريبياً عن بعضهما بعضاً. يمكن أن نعرّف الشعور بالوحدة بوصفه انكفاء اجتماعي، أي شعور بعدم الارتياح ينبئنا بأن حاجتنا لبناء العلاقات الاجتماعية غير محقّقة. كما يمكننا وصفه على أنّه إحساس بالألم الاجتماعي. في حقيقة الأمر، غالباً ما يرتبط هذا الشعور بالألم الاجتماعي بألم جسدي؛ إذ أنّ كلاهما يتبعان المسار العصبي ذاته.[22] كما هو الحال مع الألم الجسدي، يستحث الألم الاجتماعي انسحاباً من نطاق الألم، أي من النطاق الاجتماعي. كما أننا نجد أن هناك عدداً من السمات الشخصية التي تقترن بقوّة مع الشعور بالوحدة، وهذه السمات ذاتها تجعل قدرتنا على بناء العلاقات مع الآخرين أكثر تعقيداً. من هذا المنطلق، يتميّز الشعور بالوحدة بنزعةٍ إلى تعزيز الذات.

فلسفة الوحدة

تحظى ظاهرة الوحدة بقدر كبير من تفكيرنا، والسبب في ذلك أننا قد خبرناها جميعاً على أرض الواقع. ومع ذلك، لا يمكن الاعتماد على

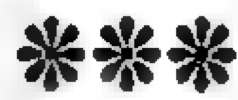
هذه التجارب الذاتية عندما يتعلّق الأمر بمواضيع تتعلّق بمسببات هذا الشعور، على سبيل المثال. فالأمر لا يتعلّق فقط بعدم مقدرة المرء التوصل إلى استنتاجات تتعلّق بتجارب الآخرين، بناء على تجاربه الذاتية، بل أننا في بعض الأحيان نفشل حتى في فهم تجاربنا الشخصية بشكل مناسب. ولو أردنا التوصل إلى أمور تتصف بمصداقية أكثر من مجرّد الحَديث عن تجاربنا، فإننا بحاجة إلى ما هو أكثر من مجرّد الاستبطان. وهنا، يتوجّب علينا الالتفات إلى المخزون الكبير من الدراسات البحثية المتوفرة في هذا المجال، التي تتضمن كمّاً هائلاً من البيانات المستقاة من علم الاجتماع، وعلم النفس، وعلم الأعصاب.[23] إنّ إجراء دراسة فلسفية مناسبة لظاهرة الوحدة يتطلّب منا أن نأخذ بعين الاعتبار النتائج التجريبيّة التي أفضت إليها البحوث التجريبية التي أُجريت في مجالات العلوم الأخرى خلال السنوات الأخيرة - والتي صوّبت في العديد من المفاصل مفاهيمنا السابقة عن الشعور بالوحدة. نتيجة لذلك، يتميّز هذا الكتاب باعتماده على خلاصة نتائج البحوث التجريبية المتنوعة بقدر اعتماده على أسلوب تحليل المفاهيم الذي يعزوه الكثيرون إلى الدراسات الفلسفية.

ربما يتساءل المرء عن سبب ورود عنوان «فلسفة الوحدة» عل غلاف هذا الكتاب. وعن السبب الذي يجعله كتاباً فلسفياً؟ إن الإجابة الأكثر وضوحاً على هذا السؤال هي أنّ الكتاب من تأليف فيلسوف، وبأنّه يستقي موضوعاته من كتابات فلاسفة آخرين. ومع ذلك، إنّ الفارق بين ما هو فلسفي وغير فلسفي أمر مبهم. من اللّافت أنّ بعض التخصصات الفلسفية قد استقت رؤيتها من العلوم التجريبية خلال الأعوام العشر أو الخمسة عشر الأخيرة، وبالتحديد إن أخذنا بعين الاعتبار أن الفلسفة

في القرن العشرين قد حاولت تقييد نطاقها ضمن مجال المنطق وتحليل المفاهيم فقط. ومع هذا كلّه، لو نظرنا إلى تاريخ الفلسفة، لوجدنا أنّ الفلسفة قد اعتمدت على العلوم التجريبية في معظم الأحيان، وليس بعضها- في حقيقة الأمر، إن التمييز بين الفلسفة والعلم أمر حديث العهد - وإنّ هذا التوجه نحو العلوم التجريبية لا يمكن اعتباره تحوّلاً جذرياً عن مسار العلوم الفلسفية، بل هو عودة إلى نمط تقليدي تميّزت به الدراسات الفلسفية في الماضي.

يقع هذا الكتاب في ثمانية فصول. يختص الفصل الأول بتقديم شرح عن ظاهرة الوحدة، بالاعتماد على مصادر من علم النفس والعلوم الاجتماعية أكثر من المصادر الفلسفية، ولكنّه يهدف إلى توضيح عدد من المفاهيم أيضاً- على سبيل المثال، الفرق بين المنعزل والوحداني - ويقدّم عرضاً شاملاً للأشكال المختلفة للشعور بالوحدة. إنّ ما يميّز المنعزل عن الوحداني، كما سيتوضّح في سياق هذا الفصل، هو المكوّن النفسي، ولكي نفهم هذه الفكرة بالطريقة الفضلى، يعرض الفصل الثاني نقاشاً مختصراً عن طبيعة الأحاسيس، ويركّز على الشعور بالوحدة كواحد من هذه الأحاسيس. يختص الفصل الثالث بالتركيز على شخصية الوحداني، والعوامل التي تسهم بشكل خاص في تعزيز الشعور بالوحدة. وفي هذا السياق، يتبيّن لنا بأن انعدام الثقة هو العامل الأهم في شرح الشعور بالوحدة على مستوى الفرد، إضافة إلى الاختلافات في مستويات انتشار هذه الظاهرة في مختلف البلدان. ولذلك السبب، يتناول الفصل الرابع موضوع الثقة بشكل أساسي. علاوة على ذلك، هل يمكن اعتبار الشعور بالوحدة نقيض الحب والصداقة؟ بغية فهم الشعور بالوحدة على أفضل

وجه، سأتحدّث في الفصل الخامس عن الدور الذي يلعبه الحب والصداقة في حياة البشر. فالشعور بالوحدة، من جانبه، يسلّط الضوء على الأسباب التي تجعل من هذه الظواهر ضرورة لسعادتنا وعاملا حيويا يسهم في إضفاء معنى لحيواتنا. في معظم مفاصل أدبيات الشعور بالوحدة، نجد بأنّ الشعور بالوحدة يعزى بشكل أساسي إلى الفردانية الحديثة. ولهذا، يتناول الفصل السادس مفهوم الفرد الحديث بالتفصيل، إذ يبحث في طبيعة المخلوق الذي نحن بصدد دراسته، وفيما إذا كانت حياته مسكونة بشبح الشعور بالوحدة. أمّا الفصل السابع، فيتناول مفهوم العزلة بوصفه أحد الأشكال الإيجابية للشعور بالوحدة. في الحقيقة، إنّ المشكلة الرئيسة التي تواجهنا اليوم لا تتعلق بارتفاع منسوب الشعور بالوحدة، بل بندرة الشعور بالعزلة. في الختام، نعرض نقاشاً حول المسؤولية الفردية التي تقع على عاتق كلٍّ منا في التعامل مع ظاهرة الشعور بالوحدة.



الفصل الأول

جوهر الشعور بالوحدة

ترتكز قناعة حياتي الكاملة الآن على الاعتقاد بأن الوحدة، بصرف النظر عن كونها ظاهرة نادرة وغريبة تتفرّد بها ذاتي وبعض الرجال الآخرين المنعزلين عن محيطهم، تُمثّل حقيقة الوجود البشري المركزية والحتمية. فعندما نقف على لحظات مشارب الناس كلها وتصرّفاتهم وأقاويلهم - ليس حزن الشعراء العظام ووجْدهم وحسب، بل تعاسة الإنسان العادي الهائلة أيضاً، كما يتبيّن من كلمات الإساءة، والكراهية والاحتقار، وسوء الظّن، والامتهان النّابية التي لا حصر لها والتي تصرّ على آذاننا إلى الأبد بينما تتجاوزنا حشود المارّة في الشوارع - نجد، حسب اعتقادي، أنهم يعانون الأمر ذاته جميعاً. أمّا السبب الأخير لتأفّفهم، فهو الشعور بالوحدة.

توماس وُلف،

التلال البعيدة (Thomas Wolfe, The Hills Beyond)

ثمة تعريفات مختلفة للشعور بالوحدة، لكن هناك بعض القواسم المشتركة بينها، وهي: الشعور بالألم أو الحزن، وتصور الذات على أنها منعزلة أو وحدانيّة، وانتفاء محسوس في الحميميّة تجاه الآخرين. فمعظم التعريفات هي بدائل لهذه السمات الأساسية. ومع ذلك، تترك هذه التعريفات الباب مفتوحاً لمعرفة ما إذا كان للإحساس أسبابه الداخلية أو الخارجية - سواء أكان نتيجة طبيعة الفرد الشخصية أم الظروف

التي يعيش في ظلها. في المقابل، لا يصلح الإحساس لتعريف الوحدة، كما يفعل معهد الصحة العامة النرويجي، من حيث الدعم الاجتماعي الفاشل أو ما شابه ذلك، لسبب بسيط مفاده وجود أشخاص لديهم ضمان اجتماعي كافٍ أيضاً، كما نفهمه عادةً، ومع ذلك يعانون شعوراً مزمناً بالوحدة.[1] من ناحية أخرى، ثمة أناس كُثُر يعانون دعماً اجتماعياً متدنياً، بيد أنهم لا يعانون شعوراً بالوحدة. فالعلاقات الإحصائية بين الدعم الاجتماعي والشعور بالوحدة موجودة فعلاً، لكن لا توجد علاقة حتمية، وبالتالي يجب تعريف الشعور بالوحدة على أساس التجربة الذاتية بدلاً من محدّدات موضوعية مثل غياب الدعم الاجتماعي.

«وحداني» و«منعزل»

يَرِد أول استخدام مدوّن لكلمة «وحداني» في اللغة الإنكليزية في مسرحية شكسبير المعنونة بـ كوريولينوس *Coriolanus*، ويستخدم للإشارة إلى حالة العزلة المطلقة. قد تقودنا هذه الحقيقة إلى افتراض أن الشعور بالوحدة هو إلى حد كبير مرادف للعزلة، وبالفعل تبدو الفكرة رائجة أيضاً أن الأشخاص الوحدانيّين أكثر انعزالاً، ومَنْ هم منعزلون في كثير من الأحيان هم أكثر وحدانيّة. ومع ذلك، كما سنرى، فإن الشعور بالوحدة مستقل منطقياً وتجريبياً عن الشعور بالعزلة. فالأمر لا يتعلق بالمدى الذي يُحاط فيه الفرد بأشخاص آخرين - أو حيوانات، حسب مقتضى الحال، بل بالآليّة التي يشعر فيها الفرد بعلاقته بالآخرين.

يمكننا القول إن كلّ شخص وحداني عندما يتعلق الأمر باكتشاف العالم. فعندما تستمع إلى محاضرة، ويحيط بك مئات الناس الآخرين، فأنت منعزل بمعنى ما بصحبة الكلمات التي تسمعها. وفي حفل موسيقي كبير، على الرغم من أنك محاط بالآلاف، فأنت منعزل بصحبة الموسيقى لأنها تتعلق بشعورك الذاتي فيها. من الواضح أننا نشارك الآخرين هذه التجارب أيضاً - نعالج ردود أفعالهم وننقل ردود أفعالنا بالكلمات، فنحن نحاكي تجربتنا في محاضرة أو حفلة موسيقية ونومئ إليها - لكنّ تجربتنا ستحتوي دائماً مكوّناً خاصاً لا يمكن مشاركته مع الآخرين بشكل كامل. والألم، من جانبه، لا يمكن مشاركته. وعندما يصبح الألم شديداً للغاية، يُدمِّر عالم شخص ما ولغته. والألم يسحق القدرة على التعبير بالكلمات.[2] فيمكن للمرء التعبير بالكلمة عن وجود أمر مؤلم، لكن عندما يصبح الألم شديداً، تتلاشى تلك القدرة أيضاً. لا يمكن مشاركة الألم الشديد مع الآخرين لأنه لا يدع مجالاً لأي شيء آخر عندما يستحوذ الألم عالم المرء برمّته. بطبيعة الحال، يمكننا فعل ما يتجاوز تخيّل ألم الآخرين - يمكننا أن نشعر به إلى حدّ ما أيضاً، لأن إحساسك بمعاناة شخص آخر أمرٌ مؤلم. ومع ذلك، ثمة هوّة بين الألم الذي يشعر به شخص آخر وردة فعلنا على ذلك الألم. تُبيّن هذه التجارب الفجوة المنيعة الموجودة بيننا وبين الآخرين.

بمعنى معيّن، نحن وحدانيون جميعاً. هذه هي الفكرة التي راودت سيليا Celia في مسرحية تي إس إليوت المعنونة بـحفلة الكوكتيل (1949) (T. S. Eliot, *The Cocktail Party*) بعد أن قرر عشيقها إدوارد Edward العودة إلى زوجته. تقول إن انفراط عقدهما لم يتركها منعزلة في تلك اللحظة

فحسب، بل جعلها تشعر أنها كانت وحدانية دائماً، وستظل منعزلة دائماً؛ فهذا الشعور لا يتعلق بعلاقتها بإدوارد فقط، بل بكل شخص؛ فالناس منعزلون دائماً، ويصدرون أصواتاً ويشاركون في المحاكاة، ويعتقدون أنهم يتواصلون مع بعضهم بعضاً ويفهمون بعضهم بعضاً، لكن في واقع الأمر، هذا مجرد وهم كلّه.[3] على الرغم من استخدام سيليا كلمة «منعزلة» في هذا المقام، إنها تصف الوحدة، الشعور المؤلم بالانفصال عن الآخرين. وسيليا محقّة، إلى حدّ ما، في أننا نُولد ونعيش ونموت منعزلين. فلدينا جميعاً نَفْسٌ تتعايش مع نفسها وتعي انفصالها عن الآخرين.

في الواقع، يمكن للمرء أن يشعر بوحدة ميتافيزيقية، حيث يعتقد المرء أنه محكومٌ عليه بالوحدانيّة دائماً، ومنقطعٌ عن الآخرين لأن العالم منظّم بحيث نُترك جميعاً لتدبّر أمورنا تبعاً لأهوائنا الشخصية.[4] فالاقتناع بعجز المرء عن التواصل مع أي شخص آخر أو فهمه على الإطلاق، وبالتالي لا يمكن للآخرين فهمه، بديلٌ مشابه يُطلق عليه الوحدة المعرفية. كتب برتراند رَسِلْ Bertrand Russell في سيرته الذاتية عن هذه الأشكال من الوحدة، بقوله:

> *لا بدّ لكل من يشعر بماهية الحياة البشرية أن يشعر في وقت ما بالوحدة الغريبة التي يعانيها كلّ إنسان منعزل؛ ثم يولّد اكتشاف الوحدة نفسها لدى الآخرين علاقة غريبة جديدة، وازدياداً حميمياً في الشفقة لدرجة تكاد تكون فيها تعويضاً عمّا فقده.*[5]

ومن المفارقات، إن التصوّر القائل بأن كل شخصٍ مخلوقٌ وحدانيّ يكشف لـ رَسِلْ عن علاقة بين الناس تكاد تكون قادرةً على التغلب على الشعور بالوحدة. تتعلق هذه التجارب والأفكار بشيء مختلف تماماً عن مجرد شعور بالعزلة.

فمصطلح «منعزل» هو في الأساس عددي ومادي لا يشير إلى شيء سوى حقيقة أن الشخص ليس محاطاً بالآخرين، ولا تقدم الكلمة أي تقويم لإيجابية هذه الحقيقة أو سلبيتها. ففي سياقها، يمكن أن تحظى لفظة «منعزل» بقيمة بالتأكيد، مثلاً عندما يجاهر المرء، بقوله «أنا بمفردي تماماً»، بنبرة تكشف حالة المرء العاطفية بوصفها إمّا متشائمة وإمّا متفائلة. من ناحية أخرى، مصطلح «وحداني» حمّال قيم دائماً. على العموم، يتم استخدام «وحداني» للتعبير عن حالة سلبية. من ناحية أخرى، يمكن للمرء أيضاً الحديث عن «الاستمتاع بمفرده». وهذا يعني احتواء لفظة «وحداني» بُعداً عاطفياً لا تمتلكه لفظة «منعزل» بالضرورة.

اعتماداً على نوع العلاقة التي تربط المرء بالآخرين في تلك الحالة، يمكننا التمييز بين أشكال العزلة المختلفة. على سبيل المثال، يمكننا أن نختار أن نكون بمفردنا من خلال التوجه إلى الطبيعة، بعيداً عن الآخرين. وهناك شكل مؤسسي للعزلة أيضاً، يُسلِّم بحق الفرد في حياة خاصة. ومع ذلك، الحياة الخاصة مؤسسة تبقى فيها المنظومة الاجتماعية على حالها، حتى لو سُمح للفرد بالانسحاب منها. أخيراً، يمكن للمرء أن يكون بمفرده لأنه معزول اجتماعياً؛ إذ تبقى الرغبة في العلاقات الاجتماعية غير مستوفاة.

عموماً، ثمة أناس يقضون جلّ وقتهم بمفردهم دون شعورهم بالوحدة، وآخرون يشعرون بالوحدة بشكل استثنائي على الرغم من أنهم محاطون بالأصدقاء والعائلة معظم الوقت. في الواقع، يقضي الفرد العادي قرابة 80 في المئة من ساعات اليقظة مع الآخرين.[6] وينسحب هذا الأمر على الوحدانيّين أيضاً. إذا أخذنا مجموعة الأشخاص الذين أجابوا في دراسات استقصائية مختلفة بأنهم يشعرون بالوحدة «كثيراً» أو «كثيراً جداً» بعين الحسبان، فمن السمات المشتركة أن هؤلاء الأشخاص لا يقضون وقتاً بمفردهم أكثر من المجموعة التي أجابت بأنها لا تشعر بالوحدة.[7] في الواقع، في استعراض لأكثر من أربعمئة مقالة مخصصة لتجربة الشعور بالوحدة، لم يجد أحد الباحثين أية علاقة على الإطلاق بين درجة العزلة البدنية وحدّة الشعور بالوحدة.[8] وبالتالي، لا يرتبط العدد الحقيقي للأفراد المحيطين بشخص ما بمشاعر الوحدة. هناك بعض الدلائل على وقوع أقوى تجارب الشعور بالوحدة في المواقف التي يكون فيها الوحداني، في الواقع، محاطاً بالآخرين. فالبقاء منعزلاً والبقاء وحدانياً أمران مستقلان عن بعضهما بعضاً من الناحيتين المنطقية والتجريبية.

في التقارير الإخبارية التي تتحدث عن الشعور بالوحدة، عادةً في عطلاتٍ مثل عيدي الميلاد والفصح، غالباً ما يكون الأفراد المستهدفين في التحقيق الصحفي هم مَنْ يعانون العزلة والوحدانية. يساعد هذا في خلق الانطباع بأن هؤلاء الأفراد يشعرون بالعزلة لأنهم وحدانيون. في الواقع، قد يبدو ذلك منطقياً. بطبيعة الحال، عندما يتعلق الأمر بالمسنين الذين فقدوا زوجاً، يبدو جليّاً أن شعورهم بالوحدة يعود إلى شعورهم بالعزلة إلى حد كبير. ومع ذلك، سيكون من السابق لأوانه استنتاج أن الأفراد

الذين يعانون العزلة والوحدانية يشعرون بالعزلة لأنهم وحدانيّون. فيمكن أن يكون العكس صحيحاً أيضاً. كما سنرى، يتمتع الوحدانيّون بسمات شخصية تُصعِّب قدرتهم على تكوين علاقات مع أناس آخرين. لا يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة بحدّ ذاته من خلال عدد الأشخاص المحيطين بالفرد، بل من خلال ما إذا كانت التفاعلات الاجتماعية التي يتمتع بها هذا الفرد تلبّي رغبته في التواصل؛ أي من خلال تفسيرهم إن كانت تلك التفاعلات الاجتماعية بنّاءة.[9] فالشعور بالوحدة ظاهرة ذاتية. يتم الإحساس به على أنه انتفاء علاقات مُرْضِية مع الآخرين، سواء أكان ذلك بسبب وجود عدد قليل جداً من العلاقات لدى الفرد أم لأن علاقاتهم الحالية لا توفر الشكل المأمول من الحميميّة.

من أجل شرح العلاقة العَرَضية بين العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة، تم تطوير ما يسمى بنموذج التنافر المعرفي للشعور بالوحدة.[10] تبعاً لهذه النظرية، يطور الأفراد معياراً أو تقديراً داخلياً يقيسون بموجبه علاقاتهم مع الآخرين. إذا كانت علاقاتهم تفي بهذا المعيار، فسيكونون راضين عن تلك العلاقات ولن يعانون شعوراً بالوحدة. على العكس، سيشعرون بالوحدة إذا كانت هذه العلاقات لا تلبّي هذا المعيار. في غضون ذلك، اكتشفت دراسات متعددة، بشكل مفاجئ، ازدياد الشعور بالوحدة فعلياً عندما يكون لدى الشخص أصدقاء أكثر مما يعدّه مثالياً.[11]

يوفر الأشخاص الأربعة المقرّبين من الفرد في شبكتهم الاجتماعية الوقاية الأقوى من الشعور بالوحدة، ولا تسفر العلاقات الإضافية سوى عن وقاية أفضل نسبياً.[12] وسيكون المرء معرضاً للشعور بالوحدة بصورة

أقل إذا كانت لديه علاقات متنوعة، تربطه أواصر أقوى مع بعضهم وأكثر مرونة مع الآخرين، ومتواصلاً مع الأصدقاء والعائلة. ولدى سؤالهم عما يفضلونه، أجاب معظم الناس بشكل لا لبس فيه بأنهم يفضلون عدداً أقلّ من الأصدقاء المقرّبين بدلاً من عدد أكبر ممن هم أقلّ قرباً.[13] فالشبكات الاجتماعية الكبيرة أقل عزلة من الأشخاص ذوي الشبكات الاجتماعية الأصغر.

تذهب إحدى النظريات المعرفية الاجتماعية للشعور بالوحدة إلى القول بأن الشعور بالوحدة ناجم من حساسية عالية للتهديدات الاجتماعية.[14] أي يخشى الوحدانيون غياب التواصل مع الآخرين، وبالتالي يبحثون عن دلائل الإخفاق في علاقاتهم، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تقويض علاقاتهم مع الآخرين، إضافةً إلى تعزيز الشعور بالوحدة. علاوة على ذلك، يولّد الرفض الاجتماعي حساسية تجاه حالات رفض جديدة، وقد يدفع الشخص مجدداً للبحث عن دلائل رفض جديدة. وهذا يخلق معياراً للحذر من العفوية في المواقف الاجتماعية، الأمر الذي يؤدي إلى سلوك قد يزيد من خطر حالات رفض جديدة. سنستعرض في الفصل الثالث الأدلة التجريبية التي تدعم النظرية المعرفية الاجتماعية هذه.

الشعور بالوحدة ومعنى الحياة

من الحقائق الثابتة أن الشعور المزمن بالوحدة والعزلة الاجتماعية المستنبطة تجريبياً مرتبطان بمستويات أدنى من معنى الحياة المجرَّب.[15] بالطبع، يمكن دراسة معنى الحياة من خلال مجموعة متنوعة من المقاربات

المختلفة، ولكن يبدو أن السمة المشتركة تكمن في أن علاقات الفرد مع الآخرين تؤدّي دوراً حاسماً.[16] فمن دون هذه العلاقات، ينهار الوجود، على ما يبدو. فكما يلاحظ ويليام جيمز William James بدقة:

لا يمكن استنباط عذاب شرير، إن كان هذا الشيء وارداً من الناحية الجسدية، يفوق ذلك العذاب الذي يوجب فصل المرء عن المجتمع وإبقائه بعيداً عن أنظار جميع أفراده تماماً. إذا لم يلتفت أحد لدى دخولنا، أو يُجبنا عندما تحدثنا، أو يُعِر ما فعلناه اهتماماً، ولكن إذا «تجاهَلَنا» كل فرد قابلناه، وتصرّف كأننا كائنات غير موجودة، سيعترينا ضرب من الغضب واليأس الموهن عمّا قريب، وستكون أقسى أنواع التعذيب الجسدي تفريجاً عنها؛ فمهما كانت محنتنا خطيرة، تجعلنا هذه الأمور نشعر أننا لم نحط من قدر معاييرنا الأخلاقية لدرجة لا نستحق فيها الاهتمام على الإطلاق.[17]

سيكون العيش في عالم يبدو فيه وجود المرء، وكيان المرء أو عدمه، غير ذي صلة تماماً بأي فرد آخر أمراً لا يُطاق. فكما كتب رجل دوستويفسكي الخِلْد، قائلاً: «في ذلك الوقت، كنت في الرابعة والعشرين فقط. كانت حياتي آنذاك كئيبة وغير منضبطة ومنفصلة مثل حياة همجي. لم أُصادق أحداً، وشغلت نفسي بشكل إيجابي.»[18] يشعر أن زملاءه ينظرون إليه باشمئزاز، وهو ينظر إليهم بخوف واحتقار. على الرغم من مصادقته على هذه المسافة، كان مستميتاً للفت الانتباه أيضاً، ويحاول بدء المشاجرات كي يكترث أحدهم إليه.

وعلى حد تعبير كيركغارد Kierkegaard، الذات عبارة عن علاقة تتعايش مع ذاتها،[19] ولكنها تتعايش مع الذوات الأخرى التي تتعايش بدورها مع ذواتها أيضاً. نحن قادرون على التفكير فيما يعتقده الآخرون ويشعرون به تجاهنا، ونجد تقويمات الأفراد الآخرين لنا بنّاءة. وبالتالي، فإن عدم جذب انتباه الأفراد الآخرين أمر مدمر لعلاقتنا الذاتية. الناس كائنات اجتماعية بالضرورة، وهي حقيقة لا جدال فيها. في دراسات الرفاه الذاتي، يكون لشريك الحياة والأصدقاء وقع أكبر بكثير من وقع الثروة أو الشهرة. كما سنرى، للعزلة الاجتماعية تأثير سلبي للغاية على كل من الصحة النفسية والجسدية. لطالما اعتُبر النفي من المجتمع من أقسى العقوبات التي يمكن أن يكابدها الفرد، كان في العصور القديمة يُعدّ بمنزلة قساوة عقوبة الإعدام تقريباً. أمّا في سجون اليوم، فينظر كثيرون إلى العزلة بوصفها شكلاً بشعاً من أشكال العقاب.

يكتب آدم سميث Adam Smith عن الآلية التي يُرغمنا فيها «ويل العزلة» على البحث عن أفراد آخرين، حتى عندما نشعر بالخجل ونريد الهروب من نظرة الآخرين الانتقادية، على سبيل المثال.[20] ويؤكد أن مَنْ يترعرعون في عزلة لن يتعلّموا معرفة ذواتهم على الإطلاق.[21] ومَنْ يعيشون في عزلة يسيئون تقدير ذواتهم، ويغالون في تقويم كل من الأعمال الصالحة التي قاموا بها والإساءة التي لحقت بهم.[22] نحن بحاجة إلى عيون الآخرين أن ترعانا. تؤكد فلسفة التنوير البريطانية باستمرار على الجانب المظلم والمدمّر للشعور بالوحدة. فكتب أنطوني آشلي كوبر Anthony Ashley Cooper، إيرل شافتسبري الثالث، أن البشر أعجز من أي مخلوق آخر على تحمّل الوحدة.[23] ويصف إدموند بيرك Edmund Burke العزلة

المطلقة بأنها أقسى ألم يمكن تخيّله؛ لأن قضاء حياة برمّتها في مثل هذه الحالة يناقض هدف حياتنا ذاته.[24] وكان جون لوك John Locke واضحاً في تقويمه للشعور بالوحدة بوصفه حالة بشرية خارجة عن الطبيعة. لقد خلق الله الإنسان بطريقة تجعله مرغماً على صحبة الآخرين من أبناء جنسه.[25] من ناحية أخرى، يمكن وصف الشعور بالوحدة بأنه حالة خطيرة تسيطر فيها العواطف على عقل المرء بسهولة.[26] وبالمنحى نفسه، يكتب ديفيد هيوم David Hume، قائلاً:

> *قد تكون العزلة المطلقة أقسى عقاب يمكن أن نكابده. فكل متعة تضعف عندما يتم الاستمتاع بها بصرف النظر عن الصحبة؛ وكل ألم يصبح أقسى ولا يُطاق. مهما كانت المشاعر الأخرى التي قد تُسيّرنا؛ الكبرياء والطموح والبخل والفضول والانتقام والشهوة؛ النفس أو المبدأ المحرِّك لها جميعاً هو التعاطف؛ ولن يكون لديها أية قوة، إن تعيّن علينا الانسلاخ عن أفكار الآخرين وأحاسيسهم تماماً. دع قوى الطبيعة وعناصرها كلّها تتعاون من أجل خدمة رجل واحد وطاعته: دع الشمس تشرق وتغرب رهن إشارته: فيجري البحر والأنهار بمشيئته، وتوفِّر الأرض بشكل عفوي كل ما قد يكون مفيداً أو طيّباً له: سيظل بائساً إلى أن تعطيه فرداً واحداً على الأقل، يشاركه سعادته ويحظى باحترامه وصداقته.*[27]

على هذا النحو، يعتبر هيوم نوع العزلة التي يشيد بها المفكرون الدينيون أمراً غير طبيعي تماماً، مثل العزوبة والصوم وأمور أخرى.[28]

ثمة تفسيرات نشوئية للشعور بالوحدة تؤكد على حقيقة أننا ترعرعنا لنعيش في جماعات، سوياً مع آخرين.[29] لا شك أن هناك أسباباً نشوئية جيدة للعيش في جماعات، مثل حقيقة أن المرء يتمتع بحماية أفضل من الحيوانات المفترسة ويمكنه مشاركة الخيرات. ومع ذلك، يمكن العثور على أسباب نشوئية مقنعة لعدم عيش مخلوق ما في جماعة أيضاً، مثل حقيقة أنه يجعل الاختباء من الحيوانات المفترسة أسهل، ولا يوجد تقاسم للخيرات، وليست هناك حاجة للتهافت على مكان في التسلسل الهرمي للجماعة.[30] كما نجد أن بعض الأنواع مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالجماعات أكثر من غيرها. على سبيل المثال، نلاحظ أن قردة الشمبانزي حيوانات جماعية إلى حد أكبر من قردة أورانْغتَان orangutan. فمن زاوية بيولوجية، يمكننا القول دائماً أنه من «الطبيعي» أن يبحث البشر عن منظومة اجتماعية، لكن هذا لا يعني أن الرغبة في العزلة «غير طبيعية» أو أن قضاء فرد ما وقتاً كثيراً بمفرده أمر سلبي بالضرورة. يتوقّف ذلك على كيفية تعايش الفرد مع تلك الحالة.

بالنسبة إلى معظمنا، يشكل تواصلنا مع عدد محدود من الناس غالبية معنى حياتنا. في الواقع، يبدو أن جلّ المعنى في وجودنا يغيب عندما نفقد واحداً من أهلنا وأحبابنا. لسوء الحظ، غالبًا ما يكون مقدار ارتباط معنى حياتنا بعلاقتنا بهم واضحاً بعد أن فقدناهم فقط. فكما كتب جون بولبي John Bowlby، يقول:

العلاقات الحميمة بالبشر الآخرين هي المحور الذي تدور حوله حياة الفرد، ليس عندما يكون رضيعاً أو طفلاً دارجاً أو طفلاً في المدرسة فقط، بل طوال فترة المراهقة وسنوات رشده أيضاً، وصولاً إلى الشيخوخة. يستمد الفرد قوته ومتعته بالحياة من هذه العلاقات الحميمة. . .[31]

قد يكون بولبي أكثر وضوحاً مما يجب؛ لأن حياة بعض الناس تدور حول شيء آخر غير التعلّق بالآخرين - على سبيل المثال، الباحث الذي يقضي وقته أو اهتمامه كله تقريباً في موضوع بحثي أو الموسيقي الأكثر ارتباطاً بآلاته من أي شخص آخر - لكن بالنسبة إلى معظمنا، إن وصف بولبي دقيق تماماً. وهذا يُعلّل أنه أمرٌ مؤلمٌ للغاية عندما نُخفق في إقامة هذه العلاقات والحفاظ عليها.

أشكال الشعور بالوحدة

يمكننا التمييز بين الوحدة المزمنة والظرفية والعابرة .[32] كما يوحي الاسم، فإن الوحدة المزمنة هي حالة يعاني فيها الفرد من ألم مستمر بسبب عدم وجود صلات كافية مع الآخرين. أمّا الوحدة الظرفية، فتحدث بسبب تقلّبات الحياة، مثل وفاة صديق حميم أو أحد أفراد الأسرة، أو انتهاء علاقة رومانسية، أو انتقال الأطفال بعيداً عن المنزل، وما إلى ذلك. على سبيل المثال، يمكن العثور على لمحة عن هذا النوع من الوحدة في كتاب رولان بارت المعنون بـ يوميّات الحِدَاد (Roland Barthes, *Mourning Diary*) التي كتبها بعد وفاة والدته التي عاش معها طوال حياته. فيعترف بارت، قائلاً:

مع أنني بمفردي، شعرت بالدفء بما فيه الكفاية في إحدى ليالي الشتاء الباردة. وأدركت وجوب تعوّدي على الوجود بشكل طبيعي ضمن هذه العزلة، والتصرّف والعمل فيها، مصحوباً بـ«حضرة الغياب» ومتعلّقاً بها.[33]

يمكن للوحدة العابرة أن تباغتنا في أي لحظة، سواء أكنا في حفلة مزدحمة أم في المنزل بمفردنا. من جانبها، يمكن أن تكون الوحدة الظرفية أكثر حدة من الوحدة المزمنة لأنها ناتجة عن اضطراب في الحياة وتُشكّل تجربة الخسران. ومع ذلك، نظراً إلى إمكانية نسبها إلى حدث معين - على سبيل المثال، الطلاق أو الوفاة - يمكننا أيضاً أن نتخيّل إمكانية التغلب على الوحدة الظرفية، خلافاً للوحدة المزمنة، من خلال تكوين علاقات مع أشخاص جدد. من ناحية أخرى، قد تكون تجربة الخسران بليغة للغاية، الأمر الذي يجعل تكوين علاقات جديدة بالفعل أمراً مستحيلاً. فالمثال الأدبي على ذلك هو تسوكورو تازاكي Tsukuru Tazaki بطل الكاتب هاروكي موراكامي Haruki Murakami، الذي أبلغه أصدقاؤه الأربعة المقربون - والوحيدون - فجأة أنهم لا يرغبون في رؤيته أو التحدث إليه مرة أخرى.[34] تُشكّل هذه التجربة بقية حياة الرجل وعلاقاته كلها - مع نفسه والآخرين على حد سواء - وهو عاجز حقاً عن تكوين علاقات مرة أخرى على الإطلاق.

نجد أن الوحدة الظرفية ناتجة عن أسباب خارجية. خلافاً لذلك، يبدو أن الوحدة المزمنة متجذرة في النفس؛ لأن للتغيرات الخارجية في الظروف تأثير ضئيل للغاية عليها. لذلك، ربما يمكننا التمييز بين الوحدة الداخلية

والخارجية، اعتماداً على ما إذا كان للشعور بالوحدة سبب رئيس في الفرد أو محيطه. بالطبع، يصعب، على الأغلب، تحديد المدى الذي يكون فيه الشعور بالوحدة داخلياً أو خارجياً؛ لأنه ببساطة ظاهرة علائقية يشعر الفرد فيها بحاجة غير محققة إلى التعلّق بالآخرين. ومع ذلك، فإن للتمييز استحسان معيّن. من المفترض أن يوضع الشخص الذي يعاني الوحدة طوال حياته، بغض النظر عن محيطه وصحبة عائلة محبة وشبكة اجتماعية قوية أيضاً، في الفئة الداخلية. من ناحية أخرى، يجب وضع الشخص الذي لم يسبق له معاناة مشكلات مع الوحدة، بل أصابه ذلك الشعور بعد أن بات ضحية للإقصاء الاجتماعي، ربما للتنمر، في الفئة الخارجية. ومع ذلك، على العموم، سيكون تضمين الأسباب الداخلية والخارجية أمراً منطقياً. في الواقع، ستُظهر أية محاولة لتحديد المدى الذي تتمتع فيه المتغيرات الداخلية أو الخارجية أو الطبائعية أو الظرفية بأقوى قدرة تنبؤية أن كلا الجزأين ضروريان لشرح الشعور بالوحدة.[35]

يميز عالم الاجتماع روبرت ستيوارت وايس Robert Stuart Weiss بين الوحدة الاجتماعية والعاطفية.[36] فالوحدة الاجتماعية نقص في الاندماج الاجتماعي، يرغب فيها الوحدانيون اجتماعياً في أن يكونوا جزءاً من المجتمع. في المقابل، يفتقر الشخص الوحداني العاطفة علاقة حميمة بشخص معين. تبعاً لوايس، هذان النموذجان مختلفان - إنهما مختلفان نوعياً. يمكن لأي فرد أن يعاني شكلاً من أشكال الوحدة دون أن يعاني الآخر، ويمكنه تخفيف أحد أشكاله دون تخفيف الآخر. كما يمكنه أن يجد مكاناً في المجتمع، مع استمرار شعوره بالوحدانية العاطفية. من ناحية

أخرى، يمكن لأي شخص أن يقيم علاقة حميمة مع أحدهم ولا يزال يكابد الوحدة الاجتماعية.[37] إذا كان شريك الفرد أو الزوج بعيداً لفترة من الزمن، يمكن للوحدة العاطفية أن تفرض وجودها - فهم يتوقون إلى العلاقة الحميمة في وجودهم، والتواصل عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني ليس بديلاً كافياً. علاوة على ذلك، يمكن أن تفي الرحلات إلى السينما أو الحفلات الموسيقية مع الأصدقاء بكثير من متطلبات الفرد الاجتماعية. كما أنها توفر إلهاءً عن غياب المحبوب، لكن الأصدقاء ليسوا بديلاً عن الآخر المهم. فكما يقول المثل: «البُعد يزيد الشوق». والانفصال يزيد من البهجة التي نحصل عليها ممن نُشفق عليهم. من ناحية أخرى، على حد تعبير تشارلي براون Charlie Brown: «البُعد يزيد الشوق، لكنه بالتأكيد يجعلكم تشعرون بالوحدة».

يمكننا استقطاب الآخر إلى وحدتنا والتعايش معه ذهنياً بطريقة لا يمكن الحصول عليها عندما يكون حاضراً بالفعل. فتخلق الوحدة مجالاً يمكننا من خلاله التفكير في علاقتنا بالآخرين، والشعور بمدى حاجتنا إليهم بالفعل. أمّا في الزواج والمعاشرة الحديثة، فنجد تطوراً تحلّ فيه العلاقة مع الشريك محلّ العلاقات الاجتماعية الأخرى، الأمر الذي يسمح للوحدة الاجتماعية بالظهور على الرغم من تلبية الحاجة إلى الحميميّة العاطفية. وبالمنحى نفسه، يحتاج الأطفال إلى أصدقاء من الفئة العمرية نفسها ووالدَيْن حنونَيْن. فالطفل الذي يفتقرهما سيعاني حرماناً كبيراً. إذا كان الطفل معزولاً اجتماعياً في المدرسة، فيمكن للوالد العطوف إنقاذ الموقف، لكنّ الوالد ليس بديلاً كافياً عن أصدقاء من الفئة العمرية نفسها. في المقابل، إن أصدقاء المدرسة الجيدين ليسوا بديلاً عن الوالد

الغائب عاطفياً.[38] علاوة على ذلك، يبدو أن هناك اختلافاً في العمر عندما يتعلق الأمر بشكل الوحدة الذي سيسود؛ فالشعور بالوحدة الاجتماعية يغلب بين شريحة الشباب، أمّا بين المسنين، فيغلب الشعور بالوحدة العاطفية.[39] ومع ذلك، يجب التأكيد على حدوث الشعورَيْن بالوحدة العاطفية والاجتماعية معاً، عادةً.

الوحدة والصّحة

غالبًا ما يتم تصوير الوحدة في وسائل الإعلام على أنها مرض عام أو مشكلة صحية عامة. ومع ذلك، الوحدة ليست مرضاً، بل ظاهرة بشرية عامة. إن الشعور بالجوع الاجتماعي الذي تنطوي عليه الوحدة ليس سُقْماً، بل مجرد شعور بالجوع الجسدي لأنك لم تتناول الطعام. ومع ذلك، يمكن أن تتطور الوحدة أيضاً بحيث تزيد من خطر الإصابة بالاضطرابات العقلية والجسدية بشكل كبير. يستنزف الوحدانيون الخدمات الصحية بمعدل أعلى من غير الوحدانيين.[40] بيّنت دراسة إحصائية من 148 دراسة تستعرض العلاقة بين الوحدة والصحة أن الوحدة مؤشراً قوياً للوفيات، على الرغم من عدم أخذ الوفيات المرتبطة بالانتحار بعين الحسبان لأسباب منهجية.[41] يمكن مقارنة التأثير على خطورة الوفاة بتدخين 10 إلى 15 سيجارة في اليوم، وهو أكبر من تأثير السمْنة أو قلة النشاط البدني. وتؤثر الوحدة في ضغط الدم وجهاز المناعة، وتؤدي إلى زيادة هرمونات التوتّر في الجسم.[42] كما تزيد خطر التعرّض للإصابة بالخرف، وتُضعف القدرات المعرفية مع مرور الوقت عموماً. يبدو أن الوحدة تُسرِّع عملية الشيخوخة أيضاً.[43] فالوحدانيون ينامون مثل غير الوحدانيين تماماً، لكنهم يعانون

تدني جودة النوم ويستيقظون كثيراً.[44] فكما ذكرنا سابقاً، يرتبط الشعور الذاتي بالوحدة باعتلال الصحة النفسية والجسدية، وليس بكمية الدعم الاجتماعي الفعلية.[45] على هذا النحو، إذا أردنا التنبؤ بنتائج صحية سلبية، فإن العزلة الاجتماعية الذاتية - أي شعور الفرد بالوحدة - متغير أدقّ بكثير من العزلة الاجتماعية الموضوعية، أي الفرد المنعزل.

الوحدة ليست تشخيصاً نفسانياً، ولا ينبغي لها أن تصبح كذلك. قد تصبح الوحدة مَرَضِيّة عندما يؤثر الشعور المزمن والمؤلم بالعجز عن تكوين علاقات حقيقية مع فرد ما على علاقات الفرد كلها؛ إذ يفسر الوحداني كل علاقة بالآخرين على أنها تفتقر الحميميّة. ومع ذلك، الوحدة بحد ذاتها ليست ظاهرة مَرَضِيّة، تمامًا كما لا يمكن عدّ أنواع الخجل كلها قلقاً اجتماعياً. لن أناقش الشعور بالوحدة في سياق التشخيصات النفسانية مثل القلق الاجتماعي أو التمييز اليونغي [نسبة إلى عالم النفس كارل يونغ] بين الشخصيات الانطوائية والمنفتحة.[46] ومع ذلك، سأشير بإيجاز إلى ارتباط منسوب الوحدة العالي ارتباطاً وثيقاً باستيفاء معايير الاكتئاب. لكن حتى في هذه الحالة، من غير الواضح بشكل أساسي ما يسببها وما ينتج عنها - أو إن كانت هناك علاقة سببيّة من وجهة النظر هذه. وعلى الرغم من ذلك، فقد ثبتت إمكانية استخدام الوحدة للتنبؤ بزيادة أعراض الاكتئاب، بيد أن أعراض الاكتئاب لا تُنبئ بالوحدة.[47] وفي النهاية، هاتان حالتان مختلفتان؛ إذ يمكن للفرد أن يكون وحدانياً من دون أن يكون مكتئباً، ومكتئباً من دون أن يكون وحدانياً. علاوة على ذلك، توجد علاقات ترابط قوية بين الشعور بالوحدة والأفكار والسلوكات الانتحارية.[48]

يبدو أن للوحدة تبعات على قدرتنا على العمل في الحياة اليومية. أجرى عالما النفس روي باومايستر Roy Baumeister وجين توينغي Jean Twenge تجارب متعددة لسبر الآثار التي ينطوي عليها الشعور بالإقصاء الاجتماعي.[49] ففي إحدى التجارب، تم تجميع الطلاب في مجموعات صغيرة وتم منحهم خمس عشرة دقيقة للتعرف على بعضهم بعضاً. بعد ذلك، تم فصلهم وطلب منهم تدوين اسمين يعودان لفردين من تلك المجموعة يرغبون في العمل معهما. أخيراً، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين مرة أخرى، بإبلاغ مجموعة بأن الجميع يريدون العمل معهم، وإبلاغ الآخرين ألا أحد يريد العمل معهم. وفي تجربة أخرى، خضع الطلاب لاختبارات الشخصية. وبعد ذلك، أُبلغت إحدى المجموعات أنه سيكون لديهم علاقات جيدة، وأصدقاء، وعائلة، في حيواتهم، بينما قيل لأفراد المجموعة الأخرى إنهم محكومون بالوحدة. وقيل لأفراد المجموعة الثالثة، وهي المجموعة الضابطة، أن حياتهم ستكون مليئة بالاضطرابات. كما أجرى باومايستر وتوينغي عددًا من التجارب المماثلة الأخرى. وتكمن المسألة المحورية في مدى تأثير سماع إقصائهم اجتماعياً على هؤلاء الطلاب. وجاءت النتائج على النحو الآتي: 1) باتوا أكثر عدوانية، ليس تجاه الأشخاص الذين أساؤوا إليهم فقط، بل تجاه الآخرين أيضاً؛ 2) اتخذوا قرارات مدمرة؛ 3) كان أداؤهم ضعيفاً في اختبارات القدرة المنطقية؛ 4) تخلّوا عن المهام الصعبة بسرعة أكبر. خَلُص باومايستر وتوينغي إلى أن الإقصاء الاجتماعي يشل قدرتنا على التنظيم الذاتي. من الواضح أن التنظيم الذاتي عنصر أساسي في علاقاتنا بالآخرين، ويبدو أن أي ضعف في علاقاتنا مع الآخرين – حتى الشعور بهذا الضعف –

يشل قدرتنا أو إرادتنا على تنظيم أنفسنا. وثمة براهين على أن الأفراد الوحدانيين في عملهم يؤدون أداءً أسوأ في العمل من الأفراد الذين لا يشعرون بالوحدانية.[50]

لا ينبغي اعتبار الوحدة مرضاً بحدّ ذاتها. رغم كل ذلك، يكابدها الجميع من حين لآخر، ويمكن عدّها مكوناً طبيعياً لجهازنا الدفاعي العاطفي. علاوة على ذلك، بما أن الخوف ليس مرضاً، فإن الوحدة ليست مَرَضِيّة بحدّ ذاتها. ومع ذلك، مثلما يمكن للشعور بالخوف أن يتطور بطرائق مَرضية، ويصبح قوياً جداً ومفرطاً، بحيث يُضعف أداء الفرد الشخص الوظيفي بشدة، يمكن للشعور بالوحدة أن يتطور بطريقة مشابهة أيضاً. في هذه الحالة، ينطوي الشعور بالوحدة على عواقب وخيمة على صحة الفرد النفسية والجسدية.

***

الفصل الثاني

الوحدة بوصفها إحساساً

من منكم يعرف المعنى الحقيقي للوحدة- لا أقصد المعنى التقليدي للكلمة، بل الرعب الصرف؟ فهي للوحدانيين أنفسهم ترتدي قناعاً. حتى أن أكثر المنبوذين بؤساً يحمل بعضاً من ذكراها، أو وهماً. بين الفينة والأخرى، يمكن لتوافق مفجع للأحداث أن يرفع الحجاب للحظة. للحظة وحسب. ليس بمقدور أيّ إنسان أن يتحمّل الشعور الراسخ بالعزلة الأخلاقية دون أن يفقد صوابه.

جوزيف كونراد،

في عيون الغرب **(Joseph Conrad, Under Western Eyes)**

للوحدة وجهان، الأول وجداني والثاني معرفي. ولا يوجد خط يفصل هذان الجانبان بشكل واضح، وذلك لأنّ الظواهر الوجدانية تتضمن جوانب معرفية، والعكس صحيح. فالطريقة التي تشعر بها تعتمد على كيفية معالجتك لتجربتك، وبالمثل، فإن الطريقة التي تعالج فيها تجربتك تعتمد على شعورك. ضمن نطاق الدراسات المتعلقة بالشعور بالوحدة، هناك تباين كبير من ناحية التركيز الذي توليه هذه الدراسات على الجانب المعرفي أو الوجداني، وعلى أيّ جانب يقع التركيز الأكبر- أي فيما إذا كان الاهتمام الأكبر يقع على انعدام الصلة الملائمة مع الآخرين، أو على التباين المحسوس بين الصلة المرجوة والصلة الفعلية معهم. على أيّة حال، يتطّلب

الفهم المناسب لهذه الظاهرة أن يشمل النقاش كلا الجانبين. إلّا إنّ المكوّن الوجداني، أي الإحساس الفعلي بالوحدة، هو العامل المرتبط بازدياد حالات الاضطرابات الجسدية والنفسية، وهو المكوّن الذي يجعل الشعور بالوحدة ما هو عليه- وهو شعور يتخطى كون المرء بمفرده.

ما هي الأحاسيس؟

تفتقر معظم الكتب التي تتناول فلسفة الإحساس أو جوانبه النفسية إلى أي فصل يختص بالحديث عن مفهوم الوحدة. وفي معظم الحالات، يتم استبعاد الموضوع كلّياً، أو المرور عليه مرور العابرين. تحتل ظاهرة الخوف مكانةً بارزةً في مثل هذه الأعمال، وكذلك الغضب والحب، على خلاف الشعور بالوحدة. ما السبب في ذلك يا ترى؟ ففي نهاية المطاف، هذه ليست ظاهرة هامشية على الإطلاق. هل من المحتمل أن يعود السبب في ذلك إلى أنّ الوحدة لا تُصنّف كإحساس، وإنّما كمشكلة اجتماعية؟ بالنسبة إلي، إنّ الشعور بالوحدة استجابة لحقيقة أن رغبة الفرد في إقامة علاقات مع الآخرين ليست محقّقة. إنّ ما يجعل الشعور بالوحدة ما هو عليه حقّاً- أي ما يجعله مختلفاً عن كون المرء منعزلاً، أو مفتقراً إلى الدعم الاجتماعي الملائم- هو الجانب النفسي أو الوجداني الذي تتميّز به هذه الظاهرة.

في كتابه المميّز رقّة المشاعر *The Subtlety of Emotions*، يشير آرون بن زائيف Aaron Ben Zae'ev إلى أنّ اللّغة التي نستخدمها في حياتنا اليومية لا تميّز بوضوح بين ما يُصنّف على أنّه إحساس وما هو ليس إحساس. على سبيل المثال، ليس واضحاً فيما إذا كانت الدهشة، أو الوحدة، أو التجارب

الجمالية تقع ضمن نطاق الأحاسيس، في الوقت الذي يُصنّف فيه الخوف، والغضب، والغيرة على أنّها أحاسيس[1]. يعتبر بن زئيف الشعور بالوحدة إحساساً، وعلى وجه التحديد، شكلاً من أشكال الحزن «ينبع من انتفاء العلاقات الاجتماعية المرجوة.»[2] في الوقت ذاته، يجب الاعتراف بأنّ الشعور بالوحدة ليس من ضمن الأحاسيس التي تحظى باهتمام واسع في كتابه.

إنّ مصطلحيّ «الشعور» و«الإحساس» يغطيان مجموعة واسعة جدّاً من الظواهر، بدءاً من الشعور بالألم والجوع والعطش من جهة، ووصولاً إلى الغيرة والحسد والحب من ناحية أخرى، أي أنّها تشمل الظواهر الفيزيولوجية والمعرفية الصرفة معاً. ونحن نميل إلى اعتبار المجموعة الأولى على أنّها ذات طبيعة «جسدية»، بينما نعتبر الثانية على أنّها ذات طبيعة «معرفية». تميّز اللغة الإنكليزية أيضاً بين المشاعر والأحاسيس، حيث ترتبط المشاعر بالحس الجسدي، والأحاسيس بالحس النفسي. وهناك خلاف كبير بخصوص الحد الذي يفصل بين المشاعر والأحاسيس، وبخصوص الحالات الحسّية التي تنطوي تحت كلّ من هذين المسميين. في سياق هذا الكتاب، أختار عدم تبني هذا الفرق، واستخدام مصطلح «إحساس» بشكل أساسي. ضمن سلسلة الإحساس، تقع ظاهرة الوحدة ضمن النطاق المعرفي أكثر من كونها ظاهرة جسدية، لكننا نجد أن الوحدانية أيضاً، بوصفها ألم اجتماعي، تتبع المسارات العصبية ذاتها التي يتبعها الألم الجسدي.[3] في حقيقة الأمر، هناك ارتباط مذهل بين الألم الاجتماعي والألم الجسدي.[4] وهناك بحوث تُعنى بدراسة إمكانية استخدام الأدوية ذاتها التي تُستخدم عادةً في علاج الألم الجسدي للتقليل من حدّة

الألم الاجتماعي. وقد جاءت الإجابة بالإيجاب.[5] (إنّ هذا لا يعني بطبيعة الحال أنّ حبّة من الاسبرين يومياً كفيلة بعلاج مشكلة الشعور بالوحدة.)

إنّ الأحاسيس لا تقع ضمن فئة واحدة متجانسة، فهي تغطّي طيفاً واسعاً من الظواهر. بالنسبة ألي، أشك في إمكانية وجود تعريف ملائم من شأنه أن يحدّد الشروط الضرورية والملائمة التي تمكننا من القول بأنّ الظاهرة x تقع ضمن نطاق الإحساس، ولكن ليس هناك قلّة في عدد النظريات الهامة التي تعمل على ذلك تماماً.[6] في النظريات التي تُعنى بدراسة الأحاسيس، من الشائع أن يتم التركيز على الخاصية التالية: إنّ الأحاسيس ظواهر ذاتية. وهي بالمجمل تتميّز بقيمتها الذاتية، أي أنّها إمّا أن تكون إيجابية أو سلبية، ولكن لا يمكن أن تكون حياديّة. لكلّ إحساس موضوع مقصود، أي أنّه يستهدف شيئاً ما أو شخصاً ما. وغالباً ما تكون الأحاسيس قصيرة الأمد، وإنّ تغيّر القيمة الذاتية هو ما يحدّد هذه المدّة. يتميّز الشعور بالوحدة بهذه الصفات جميعها، باستثناء أنّها يمكن أن تستمر لفترة زمنية طويلة جدّاً، وأنّها يمكن أن تتحوّل إلى حالة مزمنة. من جهة أخرى، يوجد أيضاً آلام مزمنة؛ فمن المحتمل أن يشعر المرء بالجوع والعطش لمدّة طويلة، ويمكن للغيرة والحسد والحب أن تستمر لأعوام طوال. لهذا السبب، هناك شكوك حول إمكانية اعتبار المدة الزمنية معياراً أساسياً في تعريف الأحاسيس - فهذا ينطبق على بعض الأحاسيس، وليس جميعها.

إنّ مسألة وجود مجموعة أحاسيس فطرية من عدمها ما تزال محط أخذ ورد، أي مجموعة من الأحاسيس التي لا يكتسبها المرء اكتساباً، لأنّها غريزية المنشأ، وهي مشتركة بين جميع فئات الناس على اختلاف

ثقافاتهم.[7] إنّ الفكرة بحدّ ذاتها ليست غير معقولة، بيد أنّه يوجد خلاف بخصوص عدد هذه الأحاسيس الغريزية، وماهيتها. غالباً ما يتم الحديث عن الغضب، والخوف، والسعادة، والقرف، والدهشة بوصفها أحاسيس، لكنّ الأمر الملفت للانتباه هو الاختلاف الكبير في الرأي حول أيّ من هذه الأحاسيس يمكن تصنيفه ضمن هذه القائمة من الأحاسيس. على سبيل المثال، تُظهر إحدى الدراسات المسحية التي تتناول أربع عشرة قائمة تتضمن «أحاسيس غريزية» أنّه لا يوجد إحساس واحد مشترك بين هذه القوائم جميعها.[8] علاوة على ذلك، من الصعوبة بمكان التمييز بين الجوانب البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية لهذه الأحاسيس بشكل ملائم. من دون أدنى شك، لكلّ إحساسٍ أساس بيولوجي، لكن التجارب الذاتية والمعايير الاجتماعية تسهم أيضاً في صياغة الأحاسيس. كذلك الأمر، لكلّ إحساس حركة نشوء وتطوّر، وتاريخ اجتماعي وشخصي، ولو أردنا فهم هذا الإحساس، علينا أن نفسّر الجوانب الثلاثة جميعها. تبدو لنا الأحاسيس على أنّها «طبيعية» وعفوية، لكنها في الوقت ذاته مشكّلة فردياً واجتماعياً.[9]

بعض الأحاسيس موجودة منذ الولادة، أما بعضها الآخر فيتطوّر مع مرور الوقت. ولذلك، ليس من السهل أن نحدّد تماماً الوقت الذي يمكن للفرد أن يشعر فيه بالوحدة. نسبياً، بمقدور الأطفال الصغار في مرحلة ما قبل المدرسة أن يعبّروا عن الشعور بالوحدة بواسطة اللغة، ولكن ماذا عن الشريحة الأصغر عمرياً الذين لم يطوروا ملكاتهم اللغوية الضرورية إلى هذا الحد: هل من الممكن أن يشعروا بالوحدة؟ إنّ الإجابة عن هذا السؤال غاية في الصعوبة. نعتقد بأننا نستطيع تمييز الأحاسيس المعقّدة مثل الإحساس بالخجل والحسد لدى صغار العمر من خلال تعابير

الوجه، لكن الشعور بالوحدة لا يتوافق مع أيّ من هذه التعابير. ولكن كيف نفسّر إذاً بكاء طفل صغير عندما يُترك وحيداً؟ يمكننا بكل تأكيد أن نرجّح إمكانية أنّ الطفل يشعر بالوحدة، ولكن يمكن أيضاً أن يكون ذلك ناجم عن الشعور بالخوف. ومع ذلك، يمكننا أن نقول بأنّ الإحساس بالوحدة يظهر في مرحلة الطفولة المبكرة.[10] وبعد ذلك، يرافق الإنسان بدرجات متفاوتة طوال فترة حياته.

التفسير العاطفي

كما يؤكّد تشارلز تايلر Charles Taylor، إنّ التفسير من مكوّنات الإحساس.[11] إنّ الأحاسيس «الصرفة» غير موجودة. ومع ذلك، يصعب تحديد ماهية الحالة العاطفية للفرد كما هي عليه في الواقع. يمكن لشخصين أن يشعرا بالإحساس ذاته، لكنّهما يستخدمان عبارات مختلفة للتعبير عنه. من الممكن أن يكون الفرد حزيناً، وهذا الحزن ناجم عن عدم التواصل مع شخص ما، أو عن إحساسه بأنّ التواصل مع شخص ما قد أصبح ضعيفاً، ومع ذلك لا يصف هذا الفرد نفسه على أنّه «وحداني». ويمكن للفرد أن يرغب بصداقة شخص آخر، أو بعلاقة حب، أو بالعيش ضمن منظومة اجتماعية أوسع، وأن يصف هذا الإحساس على أنّه توق أكثر من كونه شعوراً بالوحدة. عندما يموت حبيب شخص ما، فإنّ هذا الشخص- ولو بعد فترة طويلة من الزمن- سيصف إحساسه على أنّه شعور بالأسى أكثر من كونه شعوراً بالوحدة، حتى ولو توافرت جميع مقوّمات الشعور بالوحدة. إنّ التمييز بين مختلف الحالات العاطفية أمر صعب المنال، فهو مبهم للغاية. كنّا نتمنى أن تكون الحدود التي تفصل

بين مختلف الأحاسيس أكثر وضوحاً، وربما أن نتمكن من تفسير نحدّد من خلاله الشروط اللازمة والكافية، من النوع: «x وحداني فقط، وفقط عندما يكون ...». في الحقيقة، لا تسمح جميع الظواهر بمثل هذه التفاسير، وعندما نتناول الأحاسيس بشكلٍ عام، والإحساس بالوحدة بشكلٍ خاص، علينا القبول ببعض الغموض الذي يكتنف الموضوع. وكما يعبر أرسطو عن ذلك قائلاً: «من صفات المثقف أن يسعى في كلّ مجالٍ من المجالات إلى درجة الدقة التي تسمح بها طبيعة الموضوع».[12]

في حقيقة الأمر، لا يسعنا أن نتيقن دائماً من ماهية حالتنا العاطفية. فبعض الأحاسيس تُعتبر مدعاة للخجل، وغالباً ما نكون مترددين حيال الاعتراف بها أمام الآخرين. وفي معظم الحالات، لا نقرّ بها لأنفسنا حتى. ومنِ المتفق عليه بأنّ الشعور بالوحدة مدعاة للخجل؛ وسنعود إلى هذه الفكرة في الفصل الثامن. بوصفها إحساس، تنبئنا الوحدة بأن حياتنا الاجتماعية ليست مُرضية، وأنّ هذا الإحساس بالألم يزداد حدّة فقط عندما تصبح هذه الحقيقة واضحة على الصعيد الاجتماعي. إنّنا ميالون إلى إخفاء الشعور بالوحدة عن الآخرين. ويمكن أن نخفيه عن أنفسنا أيضاً.

يعتبر الإحساس بالحسد مثالاً آخر على هذه الحالة، فهو يجعل الأشخاص الذين يعانون منه يظهرون بمظهر الدنيء. وكما يشير فرانسوا دي لاروشفوكو Francois de La Rochefoucauld: «غالباً ما نفتخر بعواطفنا، حتى تلك الإجرامية منها؛ لكن الحسد عاطفة خجولة ومخجلة، بحيث لا نجرء على الاعتراف بها.»[13] إنّ الحسد إحساس يسيء إلى صورتنا الذاتية، مما يدفع الفرد إلى تفسيره بطريقة أخرى، كأن يقنع نفسه مثلاً بأنّ

موضوع هذا الإحساس يستحق الازدراء. في الحقيقة، إنّ مقدرتنا على خداع الذات متطورة إلى درجة كبيرة بحيث يصبح معها استيعاب الفرد لحالاته العاطفية أبعد ما يكون عن الصواب.

يصدف أيضاً بأننا نستطيع تفسير الحالات العاطفية التي مررنا بها سابقاً بمفعول رجعي. لدى عودتنا إلى المنزل بعد حضور حفل، على الرّغم من أنّ كلّ شيءٍ كان يبدو على خير ما يرام أثناء الحفل، يكتشف المرء بأنّه في الحقيقة كان يشعر بالملل إلى حدّ البكاء طوال فترة المساء. ويمكن للمرء أن يعود بتفكيره إلى فترة من فترات حياته ويصل إلى قناعة بأنّه «في تلك الفترة، ظننت أنني سعيد، ولكنني كنت أشعر بالتعاسة إلى أبعد الحدود.» كذلك الأمر، يمكن للمرء أن يتأمل إحدى مراحل حياته السابقة ويقول: «كنت أشعر بالوحدة في تلك الفترة، على الرغم من أنني لم أدرك ذلك حينها.» يبدو أن تلك الفكرة كفيلة بخلق بعض الصعوبات لمقاربة الشعور بالوحدة من منظور يصبّ جلّ تركيزه على الظاهرة بوصفها إحساساً، وذلك لأنّه لا يمكن للفرد أن يمتلك إحساساً دون الشعور به؛ بمعنى آخر، إنّ الأحاسيس التي لا نشعر بها غير موجودة. وهذا صحيح بكلّ تأكيد. على أيّة حال، بإمكان المرء أن يُبعد أحد المشاعر، بحيث لا تستحوذ على حيّزٍ أساسي في وعيه، أو يفسّره ويصوره على أنّه شيء آخر. ليس مؤكّداً أن يتمكّن المرء من تحديد إحساس ما أثناء معايشته له. ولكن، لكي نتمكن من إثبات أنّ الشخص x قد عايش الإحساس y في الفترة t، فلابد لـ x أن يتمكن، بمفعول رجعي على أقل تقدير، من معرفة أنّه قد شعر بالإحساس y في الفترة t.

كي تكون وحدانياً، عليك أن تكابد الشعور بالوحدانية. أن تكون وحدانياً يعني أن تعيش إحساساً معيناً. وهذا الإحساس ليس إلّا أحد أشكال الأسى. يستطيع المرء الاعتقاد بأنّه وحداني من دون المرور بتلك الحالة في الواقع، بيد أنّه لا يستطيع أن يشعر بالوحدانية من دون أن يكون في الحقيقة وحدانياً. إن الحالة العاطفية التي يعيشها x تحدّد درجة شعوره بالوحدانية، وهذا بالضرورة أمر مستقلّ عن جميع المحددات الموضوعية، سواء كان x منعزل اجتماعياً أو لا، أو سواء كان له صاحبٌ مؤتمن على الأسرار، أو أصدقاء، أو عائلة، وهلم جرى.

وظيفة الأحاسيس

دعونا الآن نلقي نظرة دقيقة على الوظيفة التي يؤديها إحساس مثل الشعور بالوحدة. سيكون استخدام مصطلح «مزاج» مفيداً في هذا السياق. ليس من السهل التمييز بين الأحاسيس والحالات المزاجية، وخصوصاً أنّهما ظاهرتان وجدانيتان مرتبطتان ببعضهما بعضاً. المزاج ظاهرة أكثر عمومية، وهي تلامس العالم بأسره. بالمقابل، غالباً ما يكون للإحساس موضوع مقصود محدّد أو أكثر. وفي الغالب أيضاً، يتميّز المزاج بديمومة أكثر من الإحساس. يوجد شعور بالوحدة من نوع خاص، على سبيل المثال عندما تفقد شخصاً عزيزاً عليك، ولكن هناك شعور مبهم بالوحدة، مثل الشعور الذي يعتريك عندما تكون غير متأكد من ماهية الشيء أو هوية الشخص الذي تفتقده. على أيّة حال، إنّ التمييز بين الأحاسيس والحالات المزاجية لا يعتبر أمراً أساسياً فيما يتعلّق بالنقاش الذي سيتبع حول الشعور بالوحدة بوصفها ظاهرة وجدانية، ولهذا السبب سأتناول موضوع الأحاسيس والحالات المزاجية دون التمييز بينهما.

إن مزاج الفرد تعبير عن الحالة التي يمرّ بها. ونحن دائماً على حالٍ أو آخر. وعندما يسألك أحد ما عن حالك، هناك دائماً إجابة، على الرّغم من أنّ الإجابة ليست دائماً صادقة. يمكن أن تكون الإجابة: «إنّني على خير ما يرام.» أن تكون على خير ما يرام يعني بأنّك في حالةٍ وجدانية معينة، حتى وإن لم تكن الأمتع. بالنسبة إلى هايدغر Heidegger، إنّ الأحاسيس والحالات المزاجية ليست ظواهر ذاتية صرفة؛ في حقيقة الأمر، «بالتحديد، المزاج هو الطريقة الأساسية التي نكون فيها خارج ذواتنا.»[14] وفي الوقت ذاته، تسهم الحالات المزاجية في إعطائنا الفرصة للتواصل مع أنفسنا. يمنحك الإحساس إمكانية التواصل مع نفسك ومع العالم الخارجي، ولأنّ الإحساس يتضمن إمكانية الانفتاح إلى هذه الدرجة بالتحديد، فمن الممكن أن يتحوّل إلى عامل غموض، وبهذا يقدّم نظرة غير صائبة عن النفس والعالم الخارجي على حدّ سواء.[15] من دون الحالات المزاجية، لن يكون لديك أيّ سبب يجعلك تهتم بشيءٍ ما عوضاً عن شيءٍ آخر، إذ أنّ انتفاء المزاج هو انتفاء للمعنى. لا وجود للتجربة من دون المزاج، ولو حاولت تصوّر مثل هذه التجربة، فستكون بالتأكيد غير قابلة للفهم، لأنّها ستفتقر إلى التأثير.

يكشف المزاج علاقتنا مع العالم الخارجي، ومع الأفراد الآخرين، ومع أنفسنا، وتكشف الحالات المزاجية المختلفة عوالم وأنفس مختلفة. تُظهر بعض الحالات المزاجية، مثل الخوف أو الملل، العالم على أنّه بعيد، فيما تُظهر حالات أخرى، مثل السعادة، تقارباً مع الأشياء في العالم. في هذه الأثناء، غالباً ما يتم تجاهل الحالات المزاجية التي تُظهر تقارباً مع الأشياء. في حالات الشعور بالسعادة، ينصب اهتمامك على ما يبهجك؛ بالمقابل،

يجعلك الشعور بالابتعاد عن الأشياء الذي نختبره في حالات الملل تصبّ اهتمامك على الحالة المزاجية ذاتها. في حالات الشعور بالوحدة، يكون التركيز عادة على هذا الافتقار بعينه. تفتح بعض الحالات الاجتماعية الباب للتواصل الاجتماعي، فيما يتسبب بعضها الآخر بالانكفاء. يتضمن الشعور بالوحدة التوق إلى العلاقات الاجتماعية، ولكنه غالباً ما يقود فعلياً إلى الانكفاء.

الوحدة بوصفها منظوراً عالمياً

تفتح الحالات المزاجية الباب أمام حيّز للتجربة.[16] يركّز هايدغر بشكل أساسي على الحالات المزاجية «السوداوية»، لكنّه يتناول أيضاً الحالاتَ المزاجية الأخرى، مثل حالة السعادة الغامرة التي نشعر بها نتيجة لوجود من نحب.[17] إن الحب بوصفه حالة مزاجية يفتح العالم أمامنا كموضوع يمكن للحب أن يحدث فيه. من شأن هذا الشعور بالسعادة أن يكشف لنا أشياء عن الشخص الذي نحب، وأشياء عن العالم بأسره، لأننا سنختبر كلّ شيء آخر في ظلّ هذه السعادة. لقد مررنا جميعاً بتجربة كيف يبدو العالم مختلفاً من حولنا عندما نقع في الحب للمرة الأولى، وعندما ينتهي ذلك الحب أيضاً. يعبّر هايدغر عن احتجاجه على الرأي القائل بأن الحب يفقدنا بصيرتنا، ويؤكّد بالمقابل على أنّ الحب يدفعنا إلى رؤية أشياء لا يمكننا رؤيتها عندما لا نكون واقعين في الحب.[18] عندما تكون في مزاج سيء، تنغلق في وجهك أجزاء من العالم، وتصبح غير قادرٍ، على سبيل المثال، على الفرح لسعادة الآخرين. ولهذا السبب، كان من المناسب أن نَصِف بطل رواية صموئيل بيكيت أحلام المرأة العادية (Samuel Becket,

(Dream of Fair to Middling Women على أنّه يعاني «الكآبة الخيالية»، لأنّ ذلك الشعور بالكآبة شرط إمكانية من أجل اختبار العالم كما يفعل هو.[19] على أيّة حال، في العديد من النصوص الفلسفية، يتم التركيز على العزلة بوصفها حيّز تفضيلي من أجل التأمل. وتعبّر كتابات هايدغر عن هذا الرأي حين يقول أنّ العزلة هي الطريق إلى معرفة الذات.[20] هل من الممكن أن يقارب المرء الحقيقة عن كثب أثناء العزلة أكثر من الحالات الأخرى؟ لا أعتقد ذلك. من المحتمل أنّ تقدّم لك العزلة بعض الرؤى، التي لم تكن لتمتلكها تحت أيّ ظرفٍ آخر. كما أنّها تمنحك منظوراً مختلفاً عن الوجود- ولكن ليس بالضرورة أن يكون حقيقياً أكثر.

إنّ المزاج لا يترافق مع وجودنا بصحبة الآخرين وحسب، بل أنّه بالمقابل يتخطى ذلك بكثير، إذ أنّه يحدّد كيف نكون برفقة الآخرين.[21] يمكن لذلك أن يكون عاملاً أساسياً في فينومينولوجيا الوحدة. إنّ الفرد الذي يعاني من مزاج وحداني، سيكون برفقة الآخرين بشكلٍ مختلفٍ عن شخصٍ آخر لا يعاني هذا المزاج. ويمكن القول بأنّ الوَحدانيين واللاوحدانّيين يسكنون عوالم مختلفة، إن جاز التعبير، لأنّ اختلاف المزاجِ سيقودهم إلى اختبار العالم بطرائقٍ مختلفةٍ تماماً، واختبار بعضهم بعضاً، والأوضاع التي يجدون أنفسهم فيها بطَرقٍ مختلفةٍ أيضاً. يقول لودفيغ فيتغنشتاين في المبحث المنطقي والفلسفي ,Ludwig Wittgenstein) (Tractatus logicophilosophicus 1921: «إنّ العالم الذي يعيش به الإنسان السعيد يختلف كلياً عن ذاك الذي يقطنه الإنسان التعيس.»[22] ويمكن أن نقول الشيء نفسه عن عالم الإنسان الوحداني. فالوحدة تكشف لك عن جزء وحداني من الحقيقة، وتُظهر لك عالماً وحدانياً. ولكن، هناك أجزاء أخرى- أو عوالم أخرى، إن شئت تسميتها هكذا.

ولهذا السبب، لا يمكن اعتبار الأحاسيس مجرّد وقائع ذاتية وحسب، فهي أدوات معرفية، أي أدوات تخبرنا أشياء عن الواقع. شأنها شأن جميع الأدوات الأخرى التي نستخدمها في إدراك الواقع، يمكن للأحاسيس أن تعطينا فهماً صائباً أو خاطئاً للواقع. ما نشعر به في موقفٍ ما يعتمد كلّياً على طريقة تفسيرنا لذلك الموقف. وكما سيتبيّن لنا في معرض الفصل الثالث من هذا الكتاب، هناك تباين في الطريقة التي يفسّر بها الوحدانيّون واللاوحدانيون المواقف الاجتماعية. على سبيل المثال، يوجد ارتباط واضح بين مستويات الثقة المنخفضة والشعور بالوحدة. يميل الأفراد الوحدانيون إلى اعتبار محيطهم الاجتماعي تهديداً لكيانهم أكثر من الأفراد اللاوحدانيين.[23] كما أنّهم ينظرون إلى المواقف الاجتماعية على أنّها تمثّل خطراً عليهم، وهذا يقودهم إلى الانخراط في المواقف الاجتماعية بشكلٍ مختلفٍ عن الآخرين، وهذا بدوره يسهم في عرقلة عملية بناء العلاقات التي يرغبون بها بشدّة. يحول الخوف بينهم وبين الشيء الجوهري الذي يمكن أن يجعل وحدتهم تستكين، ألا وهو التواصل مع البشر. بمعنى آخر، يفسد الخوف الاجتماعي من عفوية العلاقات مع الآخرين، ومن هذا المنظور، يفسد أيضاً العلاقات الاجتماعية. عندما ينخرط شخص وحداني في موقف اجتماعي تحت تأثير الخوف، فإنّ هذا الخوف يشتمل على اسقاطٍ لذلك الموقف المستقبلي بعينه على أنّه مصدر للألم والأذى. وكما يقول أرسطو: «يمكن تعريف الخوف على أنّه ألم أو اضطراب ناجم عن الصورة الذهنية لشرٍّ مدمّرٍ أو مؤلمٍ في المستقبل.»[24] من المثبت أنّ الشخص الذي ينخرط في موقفٍ اجتماعيٍ بهذه العقلية سيكون أكثر تحفظاً من الشخص الذي ينخرط به بعقلية مرتاحة، وهذا ما يفرض

قيوداً على طبيعة العلاقات التي يبنيها الفرد. ومن هنا تنبع أهمية مفهوم التكافؤ النفسي. يؤكّد هذا المفهوم بأنّ الفرد لا يمتلك القدرة على التمييز بين حالته العاطفية والمعرفية الداخلية من جهة، والحقيقة الموضوعية، من الجهة الأخرى. في خلاصة الأمر، يستنتج المرء من شعوره إزاء شيء ما بأنّ الإحساس هو الواقع. على سبيل المثال، من المحتمل أن يستنتج المرء من إحساسه بعدم الأمان أنّ الآخرين عدوانيين، حتى وإن لم يكن ذلك صحيحاً في الحقيقة.

يمكن للمرء القول بأنّ الوحدانيين ميّالون إلى الخلوص إلى استنتاجات عاطفية غير ملائمة إزاء المواقف الاجتماعية. على أيّة حال، من المحتمل أن يعترض الوحداني على ذلك قائلاً أنّه ليس بمنأى عن الموقف، وذلك لأنّ كلّ لقاءٍ مع شخص آخر ينطوي بالضرورة على امكانية الرفض المؤلم. ومع ذلك، يمكن للإجابة أن تكون بأنّ هذا الخوف من الرفض بعينه من شأنه أن يزيد من فرصة أن يتم رفضك من الآخرين. يقول أرسطو: «من أسباب إضاعة البوصلة الخوف من الشيء الخطأ، والخوف بالطريقة الخطأ، والخوف في الوقت الخطأ، وقس على ذلك.»[25] يمكن للمرء أن يشعر بالخوف المفرط إزاء موضوع ينطوي على قدر معيّن من الخطر، ولكن في مثل هذه الحالة، لا يتناسب الخوف منطقياً مع الخطر المحدق.

كما أشرنا سابقاً، توصف الوحدة على أنّها شكل من أشكال الانكفاء الاجتماعي، أو شعور بعدم الراحة أو الألم الذي ينبئنا بأنّ حاجتنا إلى التعلّق بالآخرين ليست محقّقة. وهنا تظهر الصفات المختلة وظيفياً. يمكن للمرء أن يتصوّر ديمومة هذا الإحساس، حتى عندما يكون الفرد

متعلّق بالآخرين إلى حدٍّ كبيرٍ، بوصفه جزء من المنظومة الاجتماعية أو عندما يكون له أصدقاء حميمين. في نهاية المطاف، يتخيّل المرء أنّ الحاجة قد تفاقمت إلى درجة أنّه لا يمكن تحقيقها. في الواقع، هناك وقائع توثق حقيقة أنّ توقعات الأفراد الذين يعانون الشعور المزمن بالوحدة إزاء العلاقات الشخصية أعلى من توقعات الأشخاص اللاوحدانيين.[26] فهم يحبّذون الكمال في علاقاتهم الاجتماعية، ويتميّزون بسقف مطالب أعلى، لأنفسهم وللآخرين على حدّ سواء.[27] سنتناول هذه الفكرة بالتفصيل في معرض الفصل الثالث من هذا الكتاب. على أيّة حال، بالنسبة إلى العديد من الوحدانيين المزمنين، يبدو أن المشكلة هي كالتالي: بغض النظر عن محيطهم الاجتماعي - سواء أكانوا محاطين دائماً بأصدقاء متفهمين ومحبين أم لا - يشعرون بالوحدة. وهم يتوقعون إقامة علاقات قوية إلى درجة أنّه يصعب تحقيقها. ولن يكون بإمكان أيّ تغيير لاحق بالمحيط الاجتماعي الإسهام في حلّ مشكلة الشعور بالوحدة لديهم. فالحَلّ يكمن في الإجراءات التي يتّخذها الفرد الوحداني بخصوص ذاته.

صياغة الحياة العاطفية

عندما تكون في مزاج معيّن، يبدو العالم وكأنّه يوفّر لك مجالاً واسعاً من الاحتمالات. تتيح الحالات المزاجية المختلفة علاقات مختلفة مع العالم بأسره، والأشياء والناس الآخرين. على أيّة حال، لا يمكن تغيير المزاج ببساطة بفعل الإرادة. يعبّر هايدغر عن ذلك بقوله أنّك لا تستطيع الدخول في حالة مزاجية والخروج منها بالطريقة التي ترتدي فيها زوجاً من القفازات، ثم تخلعه.[29] وفي الوقت ذاته، يقول بأنّه على الفرد أن

يحاول السيطرة على مزاجه، لكنّه لا يقدّم أيّ اقتراحات عن كيفية تحقيق ذلك.[30] وبما أنّنا سلبيّون بشكلٍ أساسي إزاء المزاج، تبقى كيفية تحقيق هذه السيطرة أمراً غاية في الغموض، بيد أنّ هايدغر يعتقد بأنّه يتوجب علينا أن نضع أنفسنا في موقع يخوّلنا الدخول في مزاجٍ معاكس.[31] في سياق هذا الكتاب، إنّ السؤال الذي ينبغي أن نطرحه هو: ما هو المزاج المعاكس للشعور بالوحدة؟ هل هو الإحساس بالانتماء؟ مثل هذا الانتماء هو ما يتمناه الوحداني بالتحديد، ولكن لا يستطيع بلوغه. ولهذا السبب، علينا التقدّم بشكلٍ غير مباشر، وتعلّم كيفية الاعتماد على الآخرين، على سبيل المثال. وكما سنرى، إنّ الشعور العام بانعدام الثقة بالآخرين من أهم المؤشرات على الشعور بالوحدة. ولو تعلّمت كيف تثق بالناس، وتفسّر كلماتهم وتعابيرهم وتلميحاتهم على أنّها أقلّ تهديداً، ستتمكّن عندها من الإحساس بالارتباط بهم مباشرة، وتُحسّن بالتالي الظروف الضرورية لإنشاء العلاقات الحميمة مع الآخرين.

لقد طوّر الوحدانيون شخصيّةً تخشى الآخرين، وترغب في الوقت ذاته بتكوين علاقاتٍ حميمةٍ معهم. وفي الوقت نفسه، من الممكن أن يكون الوحداني قد طوّر شخصيّةً أخرى ترتبط بمحيطها الاجتماعي بطريقةٍ أخرى. على أيّة حال، يجدر التنويه إلى حقيقة أنّه لا يمكن لأيٍّ منا أن يختار إحساسه. لا يمكن للوحداني أن يختار ببساطةٍ عدم الشعور بالخوف والألم اللذان ينجمان عن نقص التعلّق بالآخرين. ومع ذلك، من الممكن أن نؤثّر بأحاسيسنا بطريقة غير مباشرة. بإمكانك البحث عن موقفٍ يفضي إلى إحساسٍ معيّن، يتسبّب لك عادةً بالخوف من أن يتم رفضك،

وما ينجم عن ذلك من شعورٍ بالوحدة. يمتلك كلّ منا مقدرة محدودةً، ولكن حقيقية، على استحضار إحساس ما، أو كبته. علينا جميعاً العمل على حيواتنا العاطفية، وصياغة توجهاتنا المتعلّقة بها. ولهذا السبب، يمكن القول بأنّ مسؤولية السيطرة على أحاسيسنا تقع على عاتقنا. فجميعنا لدينا مسؤولية واحدة مفادها وغايتها النهائية هي: أنا مسؤول عن نفسي. إنني مسؤول ليس عمّا أفعل وحسب، بل بطريقةٍ ما عمّا أشعر به أو أوئمن به، وذلك من منظور الفكرة القائلة بأنّه يمكن لهذه الأحاسيس والاعتقادات أن تكون ملائمة أو غير ملائمة فيما يخص موضوعها، وعلاوة على ذلك، بأنني قادر على تكييفها. ليست الأحاسيس شيئاً يُمنح لنا، وإنّما شيء يمكن لكل فردٍ أن يعمل عليه مع ذاته.

نحن نقوِّم الاستجابات العاطفية بشكلٍ معياري، ومن المحتمل أن نجد أنّ شخصاً ما يُظهر مشاعر جياشة، أو لا يُظهر مشاعر كافية، في موقف معيّن. كأن نظن بأن شخصاً ما ليس حزيناً كفاية بعد وقوع فاجعة، أو غاضب جدّاً نتيجة لتلقّيه «إهانة» تافهة، أو يشعر بالغيرة الشديدة من عشيقٍ، أو عشيقة، تشير جميع المعطيات على أنّه فوق مستوى الشبهات. في المسلسل الكوميدي بريطانيا الصغيرة Little Britain هناك شخصيّة لامرأةٍ معمّرةٍ ووقورةٍ، لكنّها عنصريّة إلى أبعد الحدود، وإذا تناولت كعكةً لمسها شخص ذو بشرة ملوّنة، على سبيل المثال، تشعر بالغثيان وتستفرغ طعامها مباشرةً. نحن ندين الأشخاص الذين يتصرّفون بهذه الطريقة، على الرّغم من أنّه ردّ فعلٍ عاطفي عفوي، وذلك لأنّه لا يجب أن تشعر على هذا النحو، ويمكننا إلقاء اللوم عليها لعدم محاولتها تغيير طريقة تفكيرها

وشعورها إزاء الأشخاص ذوي البشرة المختلفة. كذلك الأمر، بإمكاننا الادعاء بأنّ تذمّر الفرد من نقص الدعم الاجتماعي الملائم المترافق مع شعور بالوحدة غير مجدٍ، لأنّ هذا الفرد يتمتّع بالدعم الاجتماعي المعقول.

نحن نهذّب المشاعر ونطوّر عاداتٍ عاطفية. عن طريق تغيير تقييماتنا، بإمكاننا تغيير أحاسيسنا. بإمكاننا أيضاً تغيير ممارساتنا وعاداتنا، وبالتالي أحاسيسنا. إنّ أحاسيسنا بمجملها قابلة للتكييف باستمرار. وما نشعر به ليس موضوع خيارات نتّخذها هنا وهناك، وإنّما نتاج توجهاتنا- الفطرية والمكتسبة- ومجموعة من الخيارات التي تمتد خلال فترة زمنيةٍ في الماضي. لستم مسؤولون عن نزعتكم لكي تكونوا وحدانيين، لكنكم مسؤولين عن الطريقة التي تتعاملون بها مع تلك النزعة. ولهذا السبب، أنتم مسؤولون عن شعوركم بالوحدة إلى حدٍّ ما. سنعرّج على هذه الفكرة في الفصل الثامن من هذا الكتاب.

***

الفصل الثالث

من هم الوحدانيون؟

يميل الوحدانيون إلى الشعور بالوحدة لأنهم يرفضون تحمّل الأعباء النفسية لوجود البشر الآخرين من حولهم. فلديهم حساسية من الناس. ويؤثر الناس عليهم بشدة.

ديفيد فوستر والِس DAVID FOSTER WALLACE،

«التلفاز والوهم الأميركي»

من هم الوحدانيون وما هو عددهم؟ لا توجد طريقة مباشرة للإجابة على هذا السؤال. ونظراً إلى أن الشعور بالوحدة، خلافاً للشعور بالعزلة، ظاهرة ذاتية، فلا يمكن قياسه على أساس معايير موضوعية. لذلك، يجب على المرء استخدام معايير ذاتية، ويعتمد الرقم الذي يخلص إليه المرء بوضوح على المعايير التي يضعها المرء موضع التنفيذ. تتمثل المقاربة الأوضح في سؤال الناس إن كانوا يشعرون بالوحدة أو سبق لهم أن شعروا بها. ومع ذلك، عندما نميز بين «الوحداني» و «وغير الوحداني»، فليست الحدود التي يجب الوقوف عندها واضحة. بمعنى ما، نحن وحدانيون جميعاً. لكن إذا تبنّينا مفهوم الوحدة الواسع هذا، فلن نتمكن من فصل الأفراد الأكثر تضرراً. من ناحية أخرى، إذا أرسينا مفهوماً صارماً للوحدة، فسيستوفي عدد قليل جداً من الأفراد معاييرنا، الأمر الذي قد يدفعنا إلى الاستخفاف بحجم المشكلة.

قياس الشعور بالوحدة

في محاولة لقياس الشعور بالوحدة، تم تطوير العديد من الاختبارات. ويُعدّ مقياس جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوسِ للشعور بالوحدة الذي تم استخدامه منذ نهاية السبعينيات أكثرها رواجاً. ومع ذلك، تكمن نقطة الضعف المرتبطة بهذا الاختبار المحدّد في تطويره بشكل أساسي مع أخذ الطلاب الأميركيين اليافعين بعين الحسبان، ويُشكّ في قابلية تطبيقه تماماً على مجموعات أخرى، مثل المتقاعدين النرويجيين أو الأطفال الصينيين. إضافة إلى ذلك، إن المصطلحات الأساسية المستخدمة في الاختبار غامضة إلى حدٍ كبير - حيث يُطلب من المستجيبين تحديد إن كانوا يشعرون بالوحدة المطلقة «أحياناً» أو «غالباً». ومع ذلك، أين هو الخط الفاصل بين «أحياناً» و»غالباً»؟ ثمة كثيرٌ من الأسباب الوجيهة التي تجعلنا نعتقد بأن «أحياناً» بالنسبة إلى فردٍ ما هي «غالباً» بالنسبة إلى فردٍ آخر. لذلك، من المستحسن إجراء اختبارات أكثر تعقيداً؛ مثالان هما مقياس دي يونغ غيرفلد De Jong Gierveld للشعور بالوحدة ومقياس الوحدة الاجتماعية والعاطفية للبالغين. فبعض الاختبارات مخصصة لأشكال محدّدة من الشعور بالوحدة، مثل استبيان الشعور بالوحدة الوجودي. هناك أيضاً اختبار للشكل الإيجابي للشعور بالوحدة؛ أي تفضيل مقياس العزلة.

نظراً إلى أننا نتعامل مع ظاهرة ذاتية، فنجاحنا في تطوير أدوات قياس تستخدم دقة عالية أمر مشكوك فيه. من الواضح أنه يمكن للمرء أن يرغب في قياسات أكثر دقة. لكن إذا كانت الظاهرة الفعلية لا تسمح بذلك، فلا يسعنا فعل شيء سوى استخدام الأدوات المتوافرة بين أيدينا مع بقائنا يقظين لقيودها. على هذا النحو، يجب أن تؤخذ نتائج الدراسات

الاستقصائية جميعها التي تسبر عدد الوحدانيين بشيء من التحفّظ، لأنه ببساطة لا يمكن الحصول على ذلك العدد بشكل موضوعي. علاوة على ذلك، يجب أن يكون المرء حذراً من استخلاص النتائج المتعلقة بمدى ارتفاع العدد من عدمه؛ لأن الاختلافات الصغيرة في الطريقة التي تُطرح فيها الأسئلة قد تؤثر في النتائج بشكل كبير.

ومع ذلك، يجب أن يرتكز بحثنا على أساس البيانات المستقاة من هذه الدراسات الاستقصائية. كيف يتطور الشعور بالوحدة؟ وهل يزداد؟ فجاءت النتائج متفاوتة. تظهر بعض الدراسات ارتفاعاً، وبعضها الآخر انخفاضاً، وتغيراً طفيفاً للغاية. تركز معظم هذه الدراسات على المسنين، وتبيِّن هذه الدراسات بوضوح عدم شعور المسنين بالوحدة أكثر من سابق عهدهم.[1] هناك أيضاً دراسات تظهر ازدياداً كبيراً في مسألة الشعور بالوحدة،[2] لكنّ هذه استثناءات، على الرغم من حقيقة أنها غالباً ما تحظى بأكبر قدر من الاهتمام الإعلامي. أخيراً، يبدو بقاء الأرقام مستقرة مع مرور الوقت. لكن يجب أن نكون حذرين من محاولة استخلاص أي استنتاجات بسيطة.

نظراً إلى تدنّي درجة الدقة بين أدوات القياس المستخدمة، فلا معنى أساساً للقول بأن «س في المئة من السكان وحدانيون»؛ لأن دقة المقولة مضللة. ومع ذلك، يمكننا استخدام هذه الدراسات الاستقصائية لإطلاع أنفسنا على التباينات بين مختلف البلدان، والفئات الاجتماعية، والفئات العمرية، والأجناس، وما إلى ذلك. يمكننا أيضاً محاولة قول شيء ما عن تطور انتشار الشعور بالوحدة مع مرور الوقت، غير أننا على أرضية غير مستقرّة في هذا المقام أيضاً؛ لأنه غالباً ما يتعين علينا الاعتماد على دراسات ليست منظمة بشكل متساوٍ وينتج عنها أرقام يصعب مقارنتها لاحقاً.

الشعور بالوحدة النرويجية

في النرويج، لدينا كمٌّ هائلٌ من البيانات، بفضل الدراسات الاستقصائية الشاملة عن الدخل والأوضاع المعيشية، يمكننا من خلالها دراسة الشعور بالوحدة وعلاقاته بالظواهر الأخرى. يستند ما يأتي إلى دراسات استقصائية للدخل والأحوال المعيشية للأعوام 1980-2012.[3] جميع الأرقام المستقاة من الدراسات الاستقصائية هي نسب مئوية. واستطلعت الدراسات الاستقصائية عادةً 6000-8000 نسمة.

إذا قمنا بتلخيص نتائج هذه الدراسات الاستقصائية بإيجاز، فإننا نكتشف أن الشعور بالوحدة لم يزداد بين مَنْ شملتهم الدراسة. فالتغيير الوحيد تقريباً تمثّل في انخفاض معيّن في النسبة المئوية للمستجيبين الذين يزعمون أنهم عانوا الشعور بالوحدة «غالباً» أو أنهم «منزعجون جداً» منه.

من ناحية أخرى، فإن الرقم الذي تغير بشكل كبير بين عامي 1980 و2012 هو النسبة المئوية للأفراد الذين لديهم صديق حميم، كما هو مبيّن في هذا المقام:

العام	1980	1983	1987	1998	2002	2005	2008	2012
رجال	62	63	69	80	80	97	93	93
نساء	74	77	78	90	89	98	96	96

في الدراسات الاستقصائية الأخيرة، أجاب مَنْ تم استجوابهم كلهم تقريباً أن لديهم صديقاً حميماً. عندما نتحرى العلاقة بين الشعور بالوحدة ووجود صديق حميم، فإنها ضعيفة في الدراسات الاستقصائية الفردية.

كما سنرى، لا تترافق الزيادة في عدد الأفراد الذين لديهم صديق حميم من الدراسات الاستقصائية السابقة إلى أحدثها بانخفاض مماثل في أرقام من كابدوا الشعور بالوحدة. قد يعني ذلك أن وجود صديق حميم أقل أهمية في تفادي الشعور بالوحدة مما كان يُفترض عادةً.

ليس لمدى تواصل الفرد مع أصدقائه - إمّا غالباً وإمّا نادراً - تأثير كبير أيضاً. أمّا بالنسبة إلى مَنْ يجيبون بأنهم يشعرون بالوحدة «غالباً»، فبالكاد يحدث ذلك فرقاً سواء التقوا أصدقاءهم غالباً أو نادراً. ومع ذلك، للقاء الأصدقاء وقعٌ معيّن على مَنْ يشعرون بالوحدة «بين الفينة والأخرى» أو «نادراً». يمكن أن يدعم هذا فرضية مفادها أن الشعور «المزمن» بالوحدة هو من الصنف الداخلي، ولا يتأثر بالبيئة الاجتماعية المحيطة كثيراً، بينما تؤدّي هذه البيئة المحيطة دوراً أكبر بالنسبة إلى الآخرين. من قبيل الأهمية، يمكن الإشارة أيضاً إلى أنّ لدى مَنْ يلتقون الأصدقاء بشكل يومي معدل انتشار أعلى للشعور بالوحدة مِمَّنْ يلتقون الأصدقاء بشكل أقل.

ثمة فارق ضئيل في معدل انتشار الشعور بالوحدة بين المجتمعات الصغيرة والكبيرة، لكن يُسفر عن معظم الدراسات الاستقصائية للدخل والأوضاع المعيشية رقماً أعلى للشعور بالوحدة بين المستجيبين الذين يعيشون في مناطق مأهولة بعدد أقل من السكان، في حين كانت الأرقام أدنى قليلاً في المدن الكبرى. أمّا في النرويج، فهناك تباين طفيف نسبياً بين الفئات العمرية المختلفة مقارنةً بالبلدان الأخرى، ولكن هنا نجد أيضاً أعلى المعدلات في الفئات العمرية 16–24 و67 عاماً فما

فوق. في النرويج، كما هي الحال في البلدان الأخرى جميعها تقريباً، هناك ارتفاع مضطرد في معدل انتشار الشعور بالوحدة بين النساء منه بين الرجال. هذا الاختلاف بين الجنسين ثابت لدرجة أنني اخترت تقديم أرقام منفصلة للجنسين فيما يأتي. ستتم مناقشة الأسباب المحتملة لهذا التباين بين الجنسين في مرحلة لاحقة من الفصل.

تمت صياغة الأسئلة بشكل مختلف إلى حد ما أيضاً في الدراسات الاستقصائية، قديمها وحديثها، عن الدخل والأوضاع المعيشية. تبحث أقدم الدراسات الاستقصائية مدى تكرار حدوث الشعور بالوحدة، وأحدثها مدى إصابة الشخص به. قد يكون هذان الأمران مستقلين بشكل أساسي، حيث أنه من المتصور أن جزءاً ممن يجيبون بأنهم يعانون شعوراً بالوحدة لا يعتبرونه مزعجاً. وعلى العكس من ذلك، مَنْ يعانون الوحدة نادراً ما يجدونها مزعجة للغاية. في غضون ذلك، يمكننا أن نستنتج أن هناك بالفعل علاقة واضحة بين النتائج في الدراسات الاستقصائية قديمها وحديثها من خلال التحقّق من الأرقام من عام 1998، عندما تم طرح كلا النوعين من الأسئلة. ومع ذلك، يمكننا أن نلاحظ أيضاً أن ما يزيد عن النصف بقليل ممَنْ أجابوا بأنهم يعانون الوحدة «غالباً» قالوا إنهم «منزعجون جداً منها». لذلك، اخترت تقديم هذه الأرقام في جدولين مختلفين تبعاً لنوع السؤال المطروح.

على العموم، لا توجد نزعة نهائية قوية في هذه الأرقام. يبدو أن هناك نزوعاً متدنياً في نسبة الأفراد الأكثر تضرراً، والذين يجيبون بأنهم يعانون

الوحدة «غالباً» أو أنهم «منزعجون جداً». خلافاً لذلك، لم يكن هناك تغيّراً يُذكر. على أية حال، يمكننا استنتاج أن هذه الدراسات الاستقصائية لا تدعم بشكل قاطع الادعاء بأننا نعاني جائحة الشعور بالوحدة. كما يمكننا استنتاج أن لمشكلة الشعور بالوحدة نطاق محدود نوعاً ما في العيّنة المستهدفة.

هل تعاني شعوراً بالوحدة؟

	غالباً	أحياناً	نادراً	إطلاقاً
1991 - رجال	3.2	13.5	20.6	62.7
1991 - نساء	5.0	21.1	23.3	50.6
1995 - رجال	3.2	13.7	62.0	62.6
1995 - نساء	5.3	21.5	22.9	50.3
1998 - رجال	2.4	1.40	29.6	53.9
1998 - نساء	4.3	20.8	31.1	43.7

الشعور بالوحدة

	منزعج للغاية	منزعج جداً	منزعج قليلاً	غير منزعج
1998 – رجال	1.5	3.5	1.72	77.8
1998 – نساء	2.4	4.2	22.1	71.4
2002 – رجال	1.5	2.9	16.2	79.4
2002 – نساء	2.2	3.6	20.8	73.3
2005 – رجال	1.2	2.5	15.8	58.0
2005 – نساء	1.6	4.0	19.2	75.3
2008 – رجال	1.2	3.0	18.0	77.8
2008 – نساء	1.3	4.1	82.3	70.8
2012 – رجال	1.0	3.4	17.7	77.9
2012 – نساء	1.8	5.5	23.3	69.5

عندما تظهر أرقام مثل «واحد من كل أربعة نرويجيين يعاني الوحدة»، فإنها صحيحة، بحد ذاتها ومن تلقاء نفسها، لأن قرابة تلك النسبة المئوية من الأفراد أجابوا بأنهم «منزعجون للغاية» أو «منزعجون جداً» أو «منزعجون قليلاً» من الوحدة. ومع ذلك، يُعدّ دمج هذه المجموعات الثلاث معاً تضليلاً. هذا يشبه دمج مجموعة من الأفراد المصابين بأمراض الشقيقة المزمنة بمجموعة يعانون صداعاً بسيطاً بين الحين والآخر، كما لو كانوا متشابهين.

كما ذكرنا سابقاً، إنني من المشكّكين في الادعاءات التي تتبع النمط «س في المئة من السكان وحدانيين»، لأن الدقة في الجملة خادعة عندما يتعلق الأمر بظاهرة غامضة مثل الشعور بالوحدة. ومع ذلك، نجد أنفسنا جميعاً في مكان ما أو آخر في تلك السلسلة المتواصلة.

الشعور بالوحدة ومراحل الحياة والفئات الاجتماعية

في أية مرحلة من مراحل الحياة يكون انزعاجك من الوحدة أمراً اعتيادياً؟ إن الإجابات التي قدمتها دراسات مختلفة متفاوتة.[4] تبيِّن معظم الدراسات التي تقارن بين مختلف الفئات العمرية أعلى المستويات بين الشباب والمسنين. أي أن هناك انتشاراً متطاولاً لأفراد العينة حول المركز، حيث تكون المستويات الأدنى فيه بين من هم في سن العمل. ومع ذلك، تُظهر بعض الدراسات أيضاً النقيض تماماً، وبعضها لا يُظهر أي تباين بين الفئات العمرية.[5]

يرتبط الشعور بالوحدة عند الأطفال بشعور الوالدين بالوحدة، وهناك علاقة أقوى مع الأم مقارنةً بالأب.[6] ويمكن أن يكون لمثل هذه العلاقة مجموعة متنوعة من التفسيرات ذات الطابع الاجتماعي والجيني. يبدو أن الشعور بالوحدة ظاهرة موروثة جزئياً، حيث من المحتمل أن يُعلِّل علم الوراثة حوالي نصف التباين في الشعور بالوحدة؛ أي إمكانية انتقاله وراثياً تبلغ قرابة 45–50 في المئة.[7] تكمن إحدى السمات اللافتة، على ما يبدو، في انخفاض تأثير الوراثة بين مرحلتي الطفولة والمراهقة بشكل كبير، وهو أضعف بكثير بين الأطفال في سن الثانية عشرة مقارنةً بسن السابعة.

هناك دراسات تشير إلى أن النقص المحدَّد وراثياً في مستقبلات هرمون الأوكسيتوسين oxytocin يؤدي إلى شعور أقوى بالوحدة.[8] يُعدّ الأوكسيتوسين عاملاً رئيساً في الأساس الكيميائي الحيوي لإحساس التعلّق بالآخرين. وبالتالي، إن نقص القدرة على استخدام الأوكسيتوسين قد يُفسر جزئياً الشعور بالوحدة، على الرغم من أنه يتعين علينا أيضاً أن نكون حذرين من اختزال ظاهرة معقدة مثل الشعور بالوحدة إلى نقص في المستقبلات.[9]

علاوة على ذلك، إن بعض الفئات، مثل المهاجرين والمعوقين والمسنين، ممثلة تمثيلاً زائداً في هذه الدراسات. يبدو أن عوامل مثل الزواج أو المعاشرة، ووجود صديق حميم أو أكثر من حولك، والصحة الجيدة، ومستوى عالٍ من التعليم تقلل من خطر الإصابة بالشعور بالوحدة. ويرتبط وجود المرء كليّةً خارج عالم العمل بشعور عالٍ بالوحدة، في حين لا ترتبط البطالة بذلك بدرجة القوة نفسها.[10] ويكمن تباين خاص بين الجنسين في أن للرجال في مكان العمل مستوى أقل من الشعور بالوحدة، بينما لدى النساء في مكان العمل مستوى أعلى مقارنة بالرجال خارج عالم العمل.[11] لا تؤثر الصحة على المسنين بشكل كبير، بيد أن سوء الحالة الصحية يرتبط بالشعور بالوحدة.

عندما يتعلق الأمر بمدى شعور الفرد بالوحدة، فإن أحد العوامل الرئيسية هو بلد إقامة ذلك الفرد. في الواقع، لهذا الأمر تأثير أكبر من العمر. أمّا في أوروبا، فمن الواضح أن مواطني أوروبا الشرقية هم الأكثر وحدانيّة، بينما يبدو جلياً أن الأوروبيين الشماليين هم الأقل وحدانيّة.[12]

وهناك نسبة عالية نسبياً في بلدان جنوب أوروبا مثل إيطاليا واليونان والبرتغال أيضاً. تتميز الدول الاسكندنافية بمعدل انتشار متدنٍ نسبياً مقارنة بالدول الأوروبية الأخرى، وبتباين طفيف نسبياً في معدل الانتشار بين مختلف الفئات العمرية.[13]

الشعور بالوحدة والجنسانية

تُعدّ النساء أكبر فئة ممثلة تمثيلاً زائداً. وتبيِّن معظم الدراسات معدل انتشار أعلى للشعور بالوحدة بين النساء مقارنةً بالرجال.[14] ولا يوجد فرق في معدل الانتشار بين الجنسين في مرحلة الطفولة، لكن توجد بعد ذلك فروق جوهرية في مختلف الأعمار وفي المجتمعات كلها. تُظهر بعض الدراسات معدل انتشار الشعور بالوحدة بين الرجال بصورة أكبر مقارنةً بالنساء، لكن هذه مجرد استثناءات؛ وفي الوقت نفسه، تم دعم ارتفاع معدل انتشار الشعور بالوحدة بين النساء من خلال التحليلات الإحصائية، لكن كان الاختلاف في معدل الانتشار بين دراسة وأخرى لافتاً.[15] تظهر بعض الدراسات أنه على الرغم من وجود معدل انتشار أعلى بين النساء مقارنةً بالرجال، يكون الشعور بالوحدة أقوى لدى الرجال المصابين به مقارنةً بالنساء.[16] وعلى ما يبدو، ثمة فرقٌ بين الجنسين أيضاً عند ازدياد الشعور بالوحدة بعد انخفاضه أثناء سنوات العمل. تشير إحدى الدراسات إلى ازدياد الشعور بالوحدة بين الرجال بعد سن الخامسة والسبعين، وبين النساء بعد سن الخامسة والخمسين – يا له من فرق كبير.[17]

من غير المؤكد سبب تفوّق النساء على الرجال في إجابتهن أنهن يعانين شعوراً بالوحدة، خاصة عندما يكون الأمر موثقاً جيداً أن لدى النساء شبكة اجتماعية وأصدقاء حميمين غالباً. ولديهن تواصل أكبر مع عائلاتهن. وتستمر النساء في تكوين صداقات جديدة على مدار حياتهن، بينما يميل الرجال إلى التمسّك بالصداقات القديمة، وعندما ينفضّ عنهم الأصدقاء القدامى، يتناقص عدد الأصدقاء بدلاً من استبدالهم بآخرين جدد.[18] وهذا قد يقودنا إلى الاعتقاد بأن الرجال يشعرون بالوحدة أكثر من النساء، لكن العكس هو الصحيح في واقع الأمر. بطبيعة الحال، يمكن تفسير هذا التباين بين الجنسين دائماً من خلال فكرة أن النساء أصدق من الرجال وحسب، ويملن في كثير من الأحيان إلى الاعتراف، عند سؤالهن، بأنهن وحدانيات.[19] ومع ذلك، لا أجد هذا التفسير مقنعاً، فضلاً عن افتقاره إلى التوثيق المستقل. فالفروق بين الجنسين قابلة للتطبيق على العديد من الظواهر الأخرى؛ النساء، على سبيل المثال، يُبلّغن عن مستويات أعلى من القلق والاكتئاب، بينما يُبلّغ الرجال عن مستويات أعلى من الملل. بالنسبة إليّ، أجد التفسير القائل بأن للنساء احتياجات علائقية مختلفة عن الرجال أكثر قبولاً.

يمكن أن يستند هذا الاختلاف بين الجنسين في الاحتياجات العلائقية إلى أسباب بيولوجية أو نفسية أو اجتماعية. وتشير بعض الأدلة إلى أنه ينشأ في الأعراف الاجتماعية وليس في بيولوجية الجسد.[20] إذا كانت لدى النساء احتياجات علائقية أكبر، فإن ذلك يفسر بالتأكيد سبب تتمتع النساء بعلاقات اجتماعية أقوى وأعمق من الرجال في كثير من الأحيان، لكنهن مع ذلك يشعرن بالوحدة أكثر. ومع ذلك، ليس لدينا معيار لتحديد سبب

هذا الاختلاف، لذلك دعونا نقتصر على التنويه إلى أن الدراسات تُظهر معدل انتشار أعلى للشعور بالوحدة بين النساء مقارنةً بالرجال عادةً.

هناك اختلافات أخرى بين الجنسين أيضاً، مثل حقيقة أن مؤشراً قوياً بشكل خاص للتنبؤ بالوحدة بالنسبة إلى الرجال هو افتقار التماهي مع جماعة أو مؤسسة كبيرة، على سبيل المثال، منظمة يعمل فيها المرء أو جامعة يدرس فيها المرء؛ في حين أن هذا التماهي غير ذي صلة عملياً بشعور النساء بالوحدة.[21] وعلاوة على ذلك، قد يتبيَّن أن حالات التعلق الفردية أهم بالنسبة إلى النساء مقارنةً بالرجال. من ناحية أخرى، على الرغم من أننا نرى أن كلا من النساء غير المتزوجات والرجال غير المتزوجين يُظهرون مستويات أعلى من الوحدة مقارنةً بالمتزوجين، فإن التأثير أكبر بين الرجال مقارنةً بالنساء.[22]

الشعور بالوحدة والشخصيّة

من سمات الشعور بالوحدة أو عدمه بقاء الإحساس مستقراً فترة طويلة من الزمن.[23] غالباً ما يُحقّق الفرد الخاضع لاختبار في وقت معين من أجل درجة الشعور بالوحدة نتائج مماثلة في الاختبارات في وقت مبكر أو لاحق في حياته. بطبيعة الحال، تؤثر التغيرات في الظروف الخارجية على الشعور بالوحدة. لكن بالنسبة إلى كثيرين، تبقى درجة الشعور بالوحدة مستقرة تماماً، على الرغم من التغيرات الهائلة في ظروف الحياة. يشير هذا إلى أن الشعور بالوحدة بالنسبة إلى هؤلاء الأفراد يعتمد على الاستعداد الفردي أكثر من اعتماده على الظرف الخارجي.

كما ذكرنا سابقاً، لا يمكن التنبؤ بالوحدة من خلال عدد الأشخاص الذين يحيطون بالفرد، بل بالأحرى من خلال ما إذا كانت تفاعلات ذلك الفرد الاجتماعية تلبي حاجته إلى التعلّق - سواء تم اختبار تفاعله الاجتماعي على أنه ذو مغزى أم لا. فالوحدانيون ليسوا أكثر أو أقل جاذبية بدنياً من بقية السكان، كما أنهم ليسوا أكثر أو أقل ذكاءً. ولا تختلف أنشطتهم اليومية عن أنشطة غير الوحدانيين. بالنسبة إلى الأشخاص الأصغر سناً، يرتبط الشعور بالوحدة بمعدلات استهلاك كحول متدنية مقارنةً بأقرانهم. لكن بين متوسّطي العمر، نجد أن الوحدة ترتبط بارتفاع استهلاك الكحول، وتناول المزيد من الأطعمة غير الصحية والقيام بنشاط بدني أقل.[25]

تخلص بعض الدراسات إلى أن الوحدانيين يتمتعون بالمهارات الاجتماعية الجيدة نفسها التي يتمتع بها غير الوحدانيين، بينما تزعم دراسات أخرى أن لديهم مهارات اجتماعية أضعف.[26] عندما يتعلق الأمر بسمات الشخصية الخمس في علم النفس، يبدو أن الوحدة ترتبط بالدرجات المنخفضة في الانفتاح والوئام والوجدان والعُصابيّة.[27] في المقابل، لا يؤدي الانفتاح دوراً، على ما يبدو. علاوة على ذلك، إنّ ميل الوحدانيين إلى تقويم الظواهر البينشخصية بشكل سلبي أكثر من غير الوحدانيين موثّق جيداً.[28] ينظر الوحدانيون إلى ذواتهم والآخرين بصورة سلبية أكثر من غيرهم. وخير مثال على ذلك، بطل رواية سول بيلو Saul Bellow الوحداني، هرتسوغ Herzog، الذي يقضي معظم وقته في تأليف الرسائل ذهنياً دون إرسالها.[30] فالرسائل موجَّهة لعائلته وأصدقائه وللمشاهير وآخرين - غالباً بعد وفاتهم، وعلى الرغم من أنه لم يقابلهم

على الإطلاق. يكمن موضوع الرسائل الثابت في خيبة أمل هرتسوغ في نفسه والآخرين. يمكن للمرء أن يصفه بأنه أحادي المسّ، وأنّه مهووس بكيفية إخفاق جميعهم - بمن فيهم نفسه - في بلوغ الهدف.

من جهتهم، يميل الوحدانيون إلى النظر إلى أنفسهم على أنهم أقل شأناً وجاذبية وكفاءة اجتماعياً. لقد أبلغوا عن وجود تباين بين هويّتهم وما يريدون أن يكونوا عليه أكبر من غير الوحدانيين.[31] كما ينظر الآخرون إلى الوحدانيين بشكل سلبي أكثر من غير الوحدانيين، وهذا التأثير أكبر بكثير بين الوحدانيين مقارنةً بغير الوحدانيين[32] - وهذا يعني بوضوح أن الوحدانيين أكثر سلبية في تقويمهم للوحدانيين الآخرين. وهذا يقلّل بشكل كبير من احتمال التقاء فردين وحدانيين وتغلّبهما على شعورهما بالوحدة. كما يشعر الوحدانيون بأن بيئتهم الاجتماعية تشكل تهديداً إلى حد أكبر.[33] ويعتبرون الآخرين أقل موثوقية وتعاضداً.[34] وعلى هذا النحو، ترتبط درجة أعلى من الشعور بالوحدة بالأفراد المنطوين على أنفسهم في المواقف الصعبة والساعين إلى الدعم العاطفي والمساعدة العملية من الآخرين بدرجة أقل.[35] ويساعد الأفراد الوحدانيون الآخرين بدرجة أقل من غير الوحدانيين.[36] وعلى ما يبدو، يشعرون بتعاطف أقل مع الآخرين.[37]

في المحادثات، يميل الوحدانيون إلى الحديث عن أنفسهم كثيراً وطرح عدد قليل من الأسئلة.[38] أمّا في حالات المواعدة السريعة، فيُنظر إليهم على أنهم أقل التزاماً وجاذبية من غير الوحدانيين.[39] يبدو أن التعرف عليهم صعب.[40] وهم أكثر أنانيّة من غيرهم أيضاً.[41] ومع ذلك، يتّكل الأفراد

المنغلقون على أنفسهم على نظرة الآخرين تماماً. يمكنهم إثبات وجودهم من خلال شغل مجال رؤية فرد آخر فقط. ومع ذلك، ليس للوحدانيين علاقة حقيقية بأنفسهم أو بالآخرين. فيلتقون بأنفسهم فقط في الانعكاس الذي يرونه في عيون الآخرين. على هذا النحو، لا يعدو كون الأفراد الآخرين سوى مجموعة من المرايا. وبالتالي، فإن الفرد المنغلق على نفسه أكثر وحدانية ممن يقبلون الشعور بالوحدة جزءاً من حياتهم. يخشى الفرد الوحداني المجال الاجتماعي ويخاف من هذا الخوف أيضاً. إنهم يخشون ألا يتقنوا اللعبة الاجتماعية إطلاقاً، ويجدون صعوبة في الاتّكال على أي شخص آخر. علاوة على ذلك، يَعدّ الفرد الوحداني نفسه ضحية، معتقداً أنه يعاني لأن الآخرين يحرمونه من الاعتراف المطلوب. في الواقع، يختزل الفرد الآخرين أولاً وقبل كل شيء إلى دور المزوِّد لهذا الإثبات. في النهاية، هم لا يكترثون بالآخرين حقاً - وهذا هو بالتحديد سبب شعورهم بالوحدة الشديدة.

من المرجَّح أن يُولِّد الشعور بالوحدة لدى الفرد مع مرور الوقت مزيداً من السلوك المعادي للمجتمع - وهو أمر يزيد الشعور بالوحدة مرة أخرى؛ إذ يصبح الإحساس الداخلي بالعلاقات الاجتماعية المخيبة للآمال، مع مرور الوقت، حقيقة موضوعية. أمّا في العلاقات، فمن المحتمل أن يشك الأفراد الوحدانيين في صدقيّة مجاملات شريكهم، ويعتقدوا بأن شريكهم يكبت المشاعر السلبية.[42] على عكس الأفراد غير الوحدانيين، إنهم يرون أصدقاءهم أكثر اختلافاً عن أنفسهم.[43] ومع ذلك، فإن تفسير المرء لنفسه على أنه مختلف، يقود المرء إلى عدّ الآخرين أكثر سلبية. على سبيل المثال، من الموثّق جيداً أن الابتسامة تُعتبر ودية عند صدورها من شخصٍ ما يُعدّ

جزءاً من مجموعة الفرد، ولكن غالباً ما يُنظر إليها على أنها أكثر تهديداً عند ورودها من فردٍ خارج المجموعة.[44] يُلاقي الأفراد الذين يعتبرون أنفسهم مختلفين عن الآخرين شعوراً أكبر بإساءة فهمهم، واحتمال تعرضهم للإصابة بالاكتئاب أيضاً.[45] علاوة على ذلك، يعقد الوحدانيون المزمنون آمالاً أكبر بكثير على العلاقات البينشخصية مقارنةً بغير الوحدانيين. ويبلّغ الأفراد الوحدانيون عن رضا أقل من التجارب الاجتماعية الإيجابية مقارنةً بغير الوحدانيين.[47] كما ناقشت في الفصل الثاني، يميل الوحدانيون إلى إظهار الكمال الاجتماعي؛ إذ يُلقون مطالب أكبر على كاهلهم والآخرين عندما يتعلق الأمر بالتفاعلات الاجتماعية.[48]

وخير تمثيل لنوع الشخصية الوحدانية نجده في رواية كريستين نيس المعنونة بـ إنّما أنا بشرٌ (Kristine Næss, *Only Human,* 2014). فالبطلة، بي بريت فيكر Bea Britt Viker، مؤلِّفة في الخمسينيات من عمرها تعيش حياة وحدانية في الجانب الغربي من أوسلو. إنها مطلَّقة كنوت Knut، ولديها طفلان، وتزعم أن الوحدة هي التي دفعتها إلى الانفصال.[49] وتتوق إلى وجود رجلٍ في حياتها دائماً، وتتذمر من تبديدها «أوج حياتها الجنسية على أناس مصابين بعلل وأوجه عجز خطيرة».[50] وتَعدّ علاقات الحب السابقة «وهماً» تركت نفسها فيه تنخدع من أجل التغاضي عن حقيقة أن «الرجل المعني يفتقر العزيمة والحصافة، أو أي شيء آخر».[51] وتقول إن لديها «نوع من الحياة الاجتماعية»، وتتحدث أحياناً إلى الأصدقاء القدامى عبر الهاتف أو تلتقيهم لشرب كأس من النبيذ، لكنها لم تكن على علاقة حميمة بأيّ منهم فعلاً.[52] إنها منغلقة على نفسها وتشفق على نفسها بشكل لا هوادة فيه، ولكنها تنتقد نفسها عندما يتعلق الأمر بسمات الشخصية

هذه أيضاً.[53] ومع ذلك، فهي تنتقد الآخرين أكثر من انتقادها لنفسها. تبعاً لتصوّر بي بريت، لا ترقى أية علاقة فعلية إلى ما ينبغي أن تكون عليه. أمّا فكرتها عن الحب، فيجب أن يكون كليّاً، لكن ليس لديها فكرة عما يجب أن تبدو عليه هذه الكليّة.[54] باختصار، بي بريت منعزلة لأنها وحدانية، وليست وحدانية لأنها منعزلة.

تذهب إحدى الفرضيات في بحوث الوحدة السابقة إلى حدّ القول بأن الوحدانيين وحدانيون لأنهم عاجزون عن معالجة المعلومات الاجتماعية بطريقة جيدة مثل غير الوحدانيين. ومع ذلك، تم دحض ذلك. ففي دراسات طُلب فيها من الوحدانيين وغير الوحدانيين قراءة مدونة عن الحياة الاجتماعية لفردٍ ما أو إلقاء نظرة على صور فوتوغرافية لأفراد يقومون بتعبيرات وجهية مختلفة، تبيَّن احتفاظ الوحدانيين بمعلومات اجتماعية كثيرة من المدونة، ودقّتهم المتناهية في التعرف على أحاسيس الفرد من الصور.[55] في الواقع، يبدو أن الأفراد الوحدانيين مفرطو الحساسية اجتماعياً، وأن هذه الحساسية تعوق المشاركة الاجتماعية. كما يميل الوحدانيون إلى الاهتمام أكثر بآلية فهم الآخرين لهم. من الواضح أن هذا كله يجعل التواجد الكليّ في موقف اجتماعي معيّن أمراً صعباً لأن كثيراً من التأمل يحول دون البداهة. ويبحث الوحدانيون عن علامات الرفض لدى الآخرين، وبالتالي يجدون المزيد من علامات الرفض ويتفاعلون بقوة أكبر مع هذه العلامات.[56] وغالباً ما يتم تفسير الكلمات والتصرّفات البريئة على أنها استفزازية، ويُقابَل هذا الاستفزاز المحسوس باستفزاز من جانب الفرد الوحداني.[57] نتيجة لذلك، يبدو أن المجال الاجتماعي يحتوي مخاطر هائلة، ويبقى الشعور بالوحدة خياراً آمناً، حتى لو كان مؤلماً. بهذه

الطريقة، يفضي الشعور بالوحدة إلى استراتيجيات انتحائية اجتماعية. نظراً إلى أن الوحدانيين أقل احتمالاً لاعتبار الآخرين مصادر محتملة للعلاقات الإيجابية، فغالباً ما يختارون الاستراتيجيات التي تقلّل من احتمال بلوغ التعلّق بهم.[58]

***

الفصل الرابع

الشعور بالوحدة والثّقة

لا توجد روح خاوية ما دام هناك إنسان تشعر بالثقة والوقار تجاهه.

جورج إليوت، رومولا (*GEORGE ELIOT, Romola*)

أظهرت الدراسات وجود علاقة عكسية واضحة بين الشعور بالوحدة والثقة المعمَّمَة؛ فكلما زادت ثقتك، تقلّ وحدانيّتك؛ وكلما قلّت ثقتك، تزداد وحدانيّتك.[1] فمن الصعب تحديد طبيعة العلاقة السببية أو وجودها في هذا المقام. لكن يبدو أن هناك مزيداً من الأدلة على أن درجة متدنّية من الثقة تؤدي إلى الشعور بالوحدة مقارنةً بالعكس.[2] وتبدو العلاقة بين الشعور بالوحدة والثقة قوية على المستوى الفردي وعندما نستعرض البلدان ككل.

أظهرت دراسة مقارنة في النرويج والدنمارك أن الثقة الممنوحة للآخرين كانت أحد العوامل التوضيحية الرئيسة المتعلقة بالتباين في الشعور بالوحدة الذي يعانيه كلا البلدين.[3] والأمر اللافت تركيز بول أوستر بشكل كبير على عجز والده عن الوثوق بأي شخص، بما في ذلك نفسه،[4] عندما وصف وحدانيّة والده السحيقة في كتابه المعنون بـ اكتشاف العزلة (Paul Auster, *The Invention of Solitude*). ترتبط القدرة على

الثقة بالآخرين والقدرة على تطوير حالات التعلّق ارتباطاً وثيقاً. كما رأينا في الفصل الثالث، يفسر الوحدانيون بيئتهم الاجتماعية على أنها تشكل تهديداً بدرجة أكبر.[5] فهم يرون أن الآخرين أقل موثوقية وتعاضداً من الأفراد غير الوحدانيين،[6] ويعدّون الآخرين أقل شبهاً لأنفسهم مقارنةً بالأفراد غير الوحدانيين.[7] ومع ذلك، فمن المعروف في الأبحاث عن الثقة أن التشابه يبني الثقة. يسهل علينا الوثوق بالأشخاص الذين يشبهون أنفسنا وحسب - أو الذين نعتقد أنهم يشبهوننا على أقل تقدير. إذا اعتبر الشخص نفسه مختلفاً عن الآخرين، فسيؤدي ذلك إلى إضعاف الثقة التي يمكنه وضعها فيهم.

تم وصف الثقة بطرائق عدة: بوصفها شعوراً أو تصوراً أو اعتقاداً أو علاقة أو سلوكاً. تسترعي هذه الأوصاف كلها جوانب مهمة من الثقة. فلا يمكن لأحد أن يعيش من دون ثقة؛ وقد لاحظ فلاسفة مثل توما الأكويني Thomas Aquinas وجون لوك John Locke بشكل صحيح استحالة الحياة البشرية من دون الثقة. ويشير غِيُورغ سِمِلْ Georg Simmel إلى إمكانية تفكّك المجتمع من دون الثقة المعمَّمَة التي يضعها البشر في بعضهم بعضاً وحسب.[8] ففي المواقف اليومية كلها تقريباً التي تجد نفسك فيها، إنك تعتمد على أشخاص آخرين؛ على سبيل المثال، أنت على ثقة بأنهم ليسوا انتحاريين، وأن الشخص يقول الحقيقة بشكل عام، وما إلى ذلك. فمن دون هذا النوع من الثقة، ستصاب بالشلل. علاوة على ذلك، يمنع غياب الثقة الإجراءات التي تستلزم الثقة. ومع ذلك، فإن عدم الثقة أكثر استلزاماً من الثقة بكثير، لأنه من المرهق دائماً أن تكون في حالة ترقّب، وتراقب تصرّفاتك وتصرّفات الآخرين باستمرار، وتبحث

عن إشارات تدل على أن نياتهم تتعارض مع رغباتك، وما إلى ذلك. ليس التعايش مع الموقف الذي اتخذه طوني مونتانا في فيلم معنون بـ الوجه ذو الندبة *Scarface* (Tony) Montana, (1983) سهلاً، بقوله: «بمن أثق؟ بنفسي!»

ثقافات الثّقة

يمكن ملاحظة العلاقة بين الثقة والشعور بالوحدة على مستوى الفرد والدولة. فالبلدان التي يُظهر سكانها درجات أعلى من الثقة البينشخصية هي تلك التي ينتشر فيها الشعور بالوحدة بمعدل منخفض نسبياً دائماً. وبالمنحى نفسه، تتمتع البلدان ذات مستويات الثقة المتدنية بمستويات عالية من الشعور بالوحدة دائماً. على ما يبدو، هذا هو أحد التفسيرات الرئيسة لأسباب تدنّي انتشار الشعور بالوحدة في بلدان الشمال الأوروبي وارتفاعه للغاية في بلدان مثل إيطاليا واليونان والبرتغال. ومع ذلك، نجد مستويات ثقة متدنّية للغاية ومستويات عالية للغاية من الشعور بالوحدة في الدول الشيوعية السابقة في أوروبا الشرقية. لم أوفّق في العثور على دراسات معدل انتشار تستطلع الشعور بالوحدة في ألمانيا الغربية والشرقية على التوالي. لكن نظراً إلى أن مستويات الثقة أدنى بشكل ملحوظ في المناطق التي كانت تتبع لألمانيا الشرقية سابقاً، ثمة سبب لافتراض أن مستويات الشعور بالوحدة أعلى في ذلك المكان أيضاً.

في النرويج والدنمارك، تعتقد أغلبية صريحة من المواطنين أنه يمكن للمرء الاعتماد على معظم الناس، في حين يعتقد واحد فقط من كل عشرة

أشخاص بالشيء نفسه في البرازيل وتركيا.[9] تشير الدراسات الاستقصائية لمنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية إلى أن تسعة من كل عشرة نرويجيين ودنماركيين يتمتعون «بمستوى عالٍ» من الثقة بالآخرين، في حين أن لدى أربعة من كل عشرة يونانيين وبرتغاليين الثقة نفسها.[10] لا بدّ أن تؤثر هذه المستويات المتنوعة من الثقة المعمَّمَة بشكل كبير على تفاعل الناس في هذه البلدان. نجد أن لدى النرويج والدنمارك أدنى أرقام الشعور بالوحدة في أوروبا أيضاً، في حين أن لدى اليونان والبرتغال أعلى المعدلات. لم تُجر أبحاث تُذكر عن الشعور بالوحدة في الصين، لكن ثمة سبب للاعتقاد بأن المستويات عالية هناك أيضاً. يظهر الارتباط العكسي بين الثقة والشعور بالوحدة على المستويين الفردي والوطني. بطبيعة الحال، هناك استثناءات دائماً - وربما خير مثال على ذلك هو اليابان، حيث توجد مستويات عالية للغاية من الثقة والشعور بالوحدة.

غالباً ما يُقال إن العالم الغربي - وأجزاء أخرى من العالم، في هذا الصدد - يمرّ بأزمة ثقة، ولكن لا تشير أدلة كثيرة إلى تدنٍّ عام في مستويات الثقة. بطبيعة الحال، تتغير هذه المستويات مع مرور الوقت ومن مجال إلى آخر. على سبيل المثال، أدت الأزمة المالية إلى تدنّي الثقة في المؤسسات المالية، وفي السلطات الحكومية في العديد من البلدان أيضاً. ولكن في بعض البلدان، مثل سويسرا وإسرائيل، شهدنا زيادة في الثقة بالسلطة.[12] في غضون ذلك، لا نجد أساساً للحديث عن تدنّي الثقة المعمَّمَة، أي الثقة التي نتمتع بها تجاه بعضنا بعضاً على العموم؛ وهذا الشكل من الثقة مهم جداً للشعور بالوحدة. في الواقع، إذا نظرنا إلى بلدان الشمال الأوروبي، على سبيل المثال، كانت الثقة المعمَّمَة في ازدياد قوي منذ عقود، ومن

مستويات عالية بالفعل.[13] بطبيعة الحال، الثقة مهدّدة؛ فهي معرّضة للتهديد دائماً لسبب بسيط مفاده سهولة انهيارها وصعوبة بنائها - لكن ليس لدينا سبب للاعتقاد بأن الثقة باتت مهددة اليوم أكثر من ذي قبل.

ثمة سجالٌ حول ما يخلق مستويات عالية من الثقة في بلد ما بالضبط. تؤدي كثيرٌ من العوامل دورها، مثل سيادة القانون القوية، والمجتمع المدني القوي، والفساد المتدنّي، والتجانس الثقافي، والازدهار، والمساواة الاقتصادية، وما إلى ذلك.[14] علاوة على ذلك، ترتبط المستويات الأعلى من التعليم داخل البلد بثقة أسمى. يبدو أن هناك علاقة واضحة بين الفردانية والثقة المعمَّمَة أيضاً؛ إذ تكون مستويات الثقة أعلى في المجتمعات الفردانية مقارنةً بالمجتمعات الجمعية. فللدولة الضعيفة أو ذات السلطات الفاسدة، بحيث لا يمكن للمرء فيها التعويل على صون حقوقه، تأثيرٌ مدمرٌ للغاية على الثقة المعمَّمَة داخل تلك الدولة.[15] كما أن للتمييز الاجتماعي تأثير سلبي للغاية. ففي السجال النرويجي، كان التأكيد على أن مستويات الثقة الأعلى ترجع إلى دولة الرفاهية أمراً شائعاً. ومع ذلك، يحاجج أندرياس بيرغ Andreas Bergh وكريستيان بيورنسكوف Christian Bjørnskov في إحدى الدراسات بشكل مقنع في أن العكس هو الصحيح في واقع الأمر؛ أي أن الثقة هي التي مكّنت دولة الرفاهية النرويجية.[16] لا يستبعد هذا احتمال أن يكون لتطور دولة الرفاهية تأثير مفيد على مستويات الثقة، بيد أنه يشير إلى أن التأثير الرئيس يسير في الاتجاه المعاكس. بعد استعراضهما 77 دولة، يحاجج بيرغ وبيورنسكوف في أنه يمكن التنبؤ بمستوى دولة الرفاهية وفقاً لمستويات الثقة التاريخية. فيحاولان إثبات ذلك، من بين أمور أخرى، بالنظر في مستويات الثقة بين

ذرية المهاجرين من الدول الاسكندنافية إلى الولايات المتحدة منذ 150 و70 عاماً؛ فوجدا أن مستويات الثقة بين هؤلاء الأفراد أعلى بكثير مقارنةً بعموم سكان الولايات المتحدة.

الشعور بالوحدة التوتاليتاريّ

ذكرت حنة أرنت Hannah Arendt الشعور بالوحدة في تحليلها للتوليتاريّة السياسية. فالتوتاليتاريّة تدمر الفسحة بين الأفراد التي يمكنهم التفاعل من خلالها بحرية. إنها تدمر المجال الاجتماعي، وبالتالي التميز بين الخاص والعام أيضاً؛ إنها شعور منتظم بالوحدة.[17] أرنت محقة في أن الأنظمة التوتاليتاريّة تخلق الشعور بالوحدة لدى السكان، لكن يصعب فهم تفسيرها لسبب حدوث ذلك بالضبط. فيكمن ضعف تحليل أرنت في غياب الثقة عن نقاشها وحسب، على الرغم من حقيقة أنها تذكر أهمية العلاقة مع «أنداد. . . وثوقين وجديرين بالثقة.»[18]

على ما يبدو، المجتمع الأقل ثقة في التاريخ هو الاتحاد السوفييتي في الثلاثينيات من القرن الماضي.[19] فلا يمكنك الوثوق بأحد، ولا يمكن لأحدٍ الوثوق بك في ذلك المكان.[20] ولا يمكن لأحد أن يعرف من كان يعملُ مخبراً للشرطة السرية؛ وحتى لو لم تفعل شيئاً خاطئاً، ثمة خطرٌ داهمٌ دائماً من تعرّضك للاعتقال وإرسالك إلى السجن أو معسكر الأشغال الشاقّة. ونظراً إلى تعيّن إثبات المواطنين أنهم جديرين بثقة نظام الحكم، لم يتمكنوا من الوثوق ببعضهم بعضاً.[21] وخلال الثلاثينيات من القرن الماضي، خرجت تصفية «الأعداء» عن نطاق السيطرة بشكل متزايد؛ ولتشكيل مظهر من مظاهر الانضباط، تم تحديد حصصِ «الخونة»

المزعومين التي لابدّ من ملئها، على الرغم من مزاجية تحديد مَنْ تنطبق عليهم تلك الحصص من أسبوع إلى آخر - على سبيل المثال، قد يكون كافياً أن تكون من هواة جمعِ الطوابع. ففي ذلك المجتمع، كان عدم البوح بأسرارك للآخرين ضرورياً. وتم اتخاذ أقصى درجات الحيطة والحذر فيما يتعلق باختيار الكلمات، حتى في المواقف التي تبدو غير مؤذية، وكيفية تعبير المرء عن مشاعره. فتمثّلت الطريقة الأسْلَم في تقليل التواصل الشخصي.

إن سيادة القانون القوية شرط أساسي لبناء الثقة في المجتمعات الحديثة. شدّدت أرنت على هذا الأمر في ملحوظة بتاريخ 3 أيلول/ سبتمبر 1951، تقول فيها:

> *السياسة موجودة من أجل ضمان حد أدنى من الثقة. فالقانون الذي ينص على الآتي: عندما تفعل هذا وذاك، سيحدث هذا وذاك؛ والاتفاقية التي تنص على الآتي: عندما تفي بهذا وذاك، سأفي بهذا وذاك - هذه تخلق إطاراً من القدرة على التنبؤ وسط ما لا يمكن التنبؤ به. والأخلاق تفعل الشيء نفسه. وبالتالي، تصبح السياسة والدساتير أكثر تعنّتاً كلما قلّ اعتماد المرء على الأخلاق - أي في عصور تتسم بعالم مترامي الأطراف، الأمر الذي يجعل تصادم المبادئ الأخلاقية المختلفة نسبياً.*[22]

لسوء الحظ، لم تلحظ أرنت هذه المسألة في تحليلها للشعور بالوحدة في مجتمع توتاليتاريّ، الأمر الذي يجعل، في سياق هذا التحليل، فهم سبب توليد التوتاليتاريّة الشعور بالوحدة صعباً.

في الواقع، تجدر الإشارة إلى أن أرنت تواصل تحليلها بدءاً من كتابها المعنون بـ أصول التوتاليتاريّة (1951) *The Origins of Totalitarianism* وصولاً إلى الوضع البشري*Condition* (1958) *The Human*، وأكدت في العمل الأخير.أن الشعور بالوحدة نفسه الذي يميز المجتمعات التوتاليتاريّة يفرض وجوده بشكل عام في المجتمعات الجماهيرية الحديثة أيضاً؛ إذ «يتخذ الشعور بالوحدة أكثر أشكاله تطرفاً وعدائيةً للإنسان بسبب انتفاء التمييز بين الخاص والعام.[23] في هذه المرحلة، ترتكب أرنت خطأً في تشخيصها، وهو الأمر الذي تدعمه أيضاً بما لا يتعدى إحالة إلى كتاب ديفيد ريزمان ونيثان غليزر ورويل ديني المعنون بـ البشر الوحدانيون (David Riesman, Nathan Glazer and Reuel Denney, (1950) *The Lonely* Crowd). إنها محقة في أن المجتمعات الجماهيرية الحديثة تتميز بانتفاء التمييز بين الخاص والعام، ولكن هذا الانتفاء من نوع مختلف تماماً عما هو موجود في المجتمعات التوتاليتاريّة، لأنه لا يعني في الوقت نفسه أن مجال التفاعل الحر بين الأفراد مغلق. بدوره، لهذا الأمر تبعات على ثقة الناس بالآخرين، وعلى الشعور بالوحدة أيضاً. عندما يتعلق الأمر بالثقة والعلاقات البينشخصية، هناك اختلافات كبيرة بين الديمقراطيات والمجتمعات التوتاليتاريّة أو السلطويّة. في الواقع، استبقَ أرسطو هذه المسألة بالفعل عندما لاحظ وجود الصداقة في أنظمة الحكم الاستبدادية بدرجة صغيرة وفي الديمقراطيات بدرجة أكبر.[24]

الثقة في التفاعل بين الأفراد

ليس فهم سبب أداء الثقة مثل هذا الدور الحاسم في مشكلة الشعور بالوحدة أمراً صعباً. ينتج عن الافتقار إلى الثقة الحذر الذي يقوض

العفوية التي تعتبر مهمة للغاية في تعلّقنا بالآخرين. كما نجد في رواية جورج إليوت المعنونة بـ مِدِلْمارتش (George Eliot, *Middle-march*): «لم يثق بمحبّتها؛ وأي شعور بالوحدة أكثر وحدانيّةً من عدم الثقة؟»[25] فانعدام الثقة يعزلك تماماً.

عندما تُظهر ثقتك في شخص ما، فإنك تصبح ضعيفاً. وعندما تُظهر ثقتك فيما يتعلق بشيء أو شخص مهم بالنسبة إليك، فإنك تصبح ضعيفاً للغاية. إذا كنت تثق بهم، فإنك تفقد السيطرة على تلك المعلومات. وإذا حاولت إقامة علاقات معهم، فإنك تعرّض نفسك لخطر الرفض. لذلك قد يكون اعتبار الثّقاة ساذجين أمراً مغرياً. ومع ذلك، تشير أدلة قاطعة إلى أن لدى الثّقاة تقويم أدقّ لشخصيات الآخرين ونيّاتهم.[26] كما أنهم أدقّ في هذا التقويم، ويتفاعلون بشكل أسرع؛ إذ تستمر التفاعلات مع الآخرين بسلاسة أكبر بكثير.

فالثقة تحلّ مشكلة تتعلق بالريبة البينشخصية. وهناك مخاطر مرتبطة بالتفاعل مع الآخرين دائماً. فلا يمكنك معرفة ما يفكر فيه الفرد بالضبط أو ما قد يفعله على الإطلاق. بالأحرى، لا يمكنك، بطبيعة الحال، التأكد مما تفكر فيه بنفسك وقد تفعله أيضاً على الإطلاق؛ لكن هذه قضية منفصلة. أمّا في الصداقات الحميمة والعلاقات الأسرية، ستغفل هذا الخطر. في الواقع، لا يمكن أن تكون الصداقة حقيقية إذا لم تغفل هذا الخطر. بالطبع، لا يحتاج المرء إلى الوثوق بفرد معين من النواحي كلها؛ على سبيل المثال، يمكنني الوثوق بصديق ليقوم برعاية طفلي دون الاعتماد عليه لإجراء عملية جراحية لي في الدماغ. ومع ذلك، لا بدّ من وجود

بعض الثقة المعمَّمَة، فانعدامها يُعدّ انتهاكاً لمبدأ الصداقة. لذلك، إن ما كتبه لاروشفوكو La Rochefoucauld دقيق: «إن عدم الثقة بأصدقائنا مخجلٌ أكثر من خداعهم لنا».[27] يبيِّن عدم الثقة أنك لست صديقاً حقيقياً؛ وإذا لم تكن صديقاً حقيقياً، فقد تستحق الخذلان: «يسوِّغ عدم ثقتنا الذاتية خداع الآخرين.»[28]

وعلى حدّ تعبير فرانسيس فوكوياما Francis Fukuyama، يمكننا القول إن عدم الثقة يزيد من «تكاليف المعاملات» في التفاعل البشري.[29] وهذا يجعل التواجد معاً أصعب. بالطبع، نظهر جميعاً ثقة ببعضنا بعضاً، لأن العيش من دونها تماماً أمر مستحيل. ومع ذلك، تأتي الثقة في درجات وأصناف. لذلك، إن وصف الفيلسوف واللاهوتي الدنماركي كنيود آيلر لوغستروب في كتابه المعنون بـ(المطلب الأخلاقي) (1956) Knud Ejler Løgstrup, *The Ethical Demand* الأمر بشكل أساسي باعتباره انقساماً واضحاً ومضللاً أيضاً:

> *من سمات الحياة البشرية أننا نقابل بعضنا بعضاً بثقة طبيعية عادةً. ليس هذا صحيحاً في حالة الأفراد الذين يعرفون بعضهم بعضاً جيداً فقط، بل في حالة الغرباء تماماً أيضاً. فإننا لا نثق في غريب سلفاً إلا بسبب بعض الظروف الخاصة ... في البداية نصدِّق كلمة بعضنا بعضاً؛ وفي البداية نثق ببعضنا بعضاً. قد يبدو هذا غريباً بالفعل، غير أنه جزء مما يعنيه أن تكون بشراً. خلافاً لذلك، يصعب وجود الحياة البشرية. وسنكون عاجزين عن العيش وحسب؛*

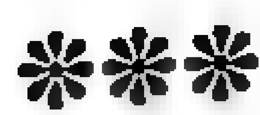
ستتضعضع حياتنا وتتلاشى إذا لم نثق ببعضنا بعضاً سلفاً، ونتّهم الآخر بالسرقة والكذب منذ البداية . . . ومع ذلك، فالثقة تعني أن تكون منفتحاً.[30]

يؤكد لوغستروب على الثقة بوصفها سمة أساسية للوجود البشري. وهذا دقيق بالتأكيد. فمن دون ثقة فطرية، لن نكون قادرين على الترعرع. ومع ذلك، نحن لا نثق بالقدر نفسه جميعاً، ولا يلزم ربط عدم الثقة بالاعتقاد بأن شخصاً آخر سيخوننا، بل ربما بفكرة أن شخصاً آخر لن يحبنا أو يقبلنا بالضرورة وحسب. لا ينظر البشر ذوو الثقة المعمَّمَة المتدنية بالضرورة إلى الآخرين على أنهم خبيثون، بل ينظرون إليهم على أنهم خطرون - مثل الأشخاص الذين قد يؤذونهم. من غير المرجح أن يبوح الأفراد غير الثقاة بمعلومات شخصية لأنهم يخشون أن تكون الاستجابة سلبية أو أن الآخرين قد يفشون تلك المعلومات بشكل أكبر. في غضون ذلك، تميز هذه الفرضية نفسها عن الفرضية القائلة بأن الوحدانيين يفتقرون إلى المهارات الاجتماعية.

بات الخوف وانعدام الثقة يتسمان بالاستدامة الذاتية أيضاً. يعزز عدم الثقة المزيد من عدم الثقة؛ لأنه يعزل، من بين أسباب أخرى، الأفراد عن المواقف التي كان يتسنى لهم فيها تعلّم الوثوق بالآخرين. ينظر الوحدانيون إلى بيئتهم الاجتماعية المحيطة بوصفها تهديداً إلى حد أكبر مقارنةً بغير الوحدانيين،[31] وهذا الخوف يعوق الشيء الدقيق الذي قد يتسبب في تدنّيه، وهو: التواصل البشري. يقوض الخوف الاجتماعي العفوية المتعلقة بالآخرين، وبالتالي يقوض العلاقات الاجتماعية. هل تولِّد الثقة المتدنّية

مزيداً من الشعور بالوحدة أم العكس؟ أم أنهما يعززان بعضها بعضاً؟ يصعب تحديد الأمر، لكن يبدو أن هناك دعماً أكبر للفرضية القائلة بأن مستويات الثقة المتدنّية تؤدي إلى الشعور بالوحدة أكثر من العكس.[32] بيّنت إحدى الدراسات معاناة الطلاب الأميركيين الذين تم تعليمهم لزوم عدم الوثوق بالغرباء من مستويات أعلى من الشعور بالوحدة عند البالغين، وكان هذا التأثير أقوى لدى النساء مقارنةً بالرجال.[33]

ترتبط الثقة المدروسة بالشعور بالمخاطر دائماً، وتحتوي نواة من عدم الثقة. وهي محدودة وطارئة؛ الثقة المدروسة واردة فقط عندما يُعبِّر مَنْ يبرهنون عليها استعدادهم لقبول وجود خطر أو ضعف معين. ومع ذلك، عندما نُظهر الثقة، فإننا نفترض عدم استغلال هذا الانكشاف أو الضعف على وجه التحديد. عندما نتّكل على الآخرين، فإننا نترجم كلماتهم وتصرّفاتهم باستمرار بصورة أكثر إيجابية مما نفعل عندما لا نفعل ذلك.[34] من ناحية أخرى، يميل الفرد من منظور عدم الثقة إلى تفسير كل شيء بصورة مشوَّهة، الأمر الذي يجعل الدخول في أية علاقة يتعلّم الفرد فيها إمكانية الاتكال على الناس أمراً صعباً. إذا كنت لا تثق بالآخرين، فستحد من تفاعلاتك، وهذا بدوره يعني أنه ستكون هناك فرص أقل لدحض افتراضك بعدم جدارة الناس بالثقة. فعدم الثقة يمنعك من بلوغ خارج ذاتك. ومن خلال صدّ الآخرين، فإنك تحبس نفسك بالداخل أيضاً. وعلى الأرجح سيرافقك الشعور بالوحدة هناك.



الفصل الخامس

الوحدة، والصداقة، والحب

تشعر بالوحدة أحياناً
وتُخفق في بعض الأحيان
عِشتُ في مختلف بقاع الأرض
ورحلتُ من الأماكن كلّها
أرجوك، كوني لي
شاطريني حياتي
ابقِ معي
تزوّجيني

ديفيد باوي، «تزوّجيني»
(David Bowie, «Be My Wife»)

إنّ الأشخاص القادرين على إظهار الصداقة والحب وحدهم قادرون على الشعور بالوحدة. من جهة أخرى، من المنطقي القول بأنّ الإنسان القادر على الشعور بالوحدة فقط قادرٌ على الوقوع في الحب وبناء الصداقات.

تسكن الوحدة كلّ حيّز اجتماعي. حتى عندما تشارك تجربتك مع الآخرين، يبقى هناك جوانب من تجربتك تخصّك أنت وحدك، ولا تستطيع أبداً التعبير عنها بشكلٍ كامل. عندما تشعر باليأس، يمكنك دائماً أن تخبر الآخرين بذلك، لكنّكَ لا تستطيع التعبير عن اليأس الذي تشعر به بشكلٍ كامل. يمكنك إخبار الآخرين بأنّك تعاني من آلام في الأذن، سيفهمونَ قصدَك بالتأكيد، ويتعاطفون معك؛ ولكن، لن يكونَ بإمكانهم مشاطرتك تجربة الألم الخاصة بأذنك. تُظهر هذه التجارب بأنّ هناك مسافة لا يمكن تخطّيها تفصل بين أنفسنا والآخرين. لست بصدد اقتراح أننا بالضرورة نعرف أنفسنا أكثر مما نعرف الآخرين، لأننا في نهاية المطاف خبراء في خداع النفس إلى حدٍّ مذهل. على سبيل المثال، قلّما نكذب بشكلٍ مقنع بالطريقة التي نكذب بها عندما نحاول أن نكون صادقين تماماً مع أنفسنا. على أيّة حال، أضعف الإيمان أننا نعرف أنفسنا بطرقٍ تختلف عن تلك التي نعرف من خلالها الآخرين. يمكننا تجنّب الآخرين، عن طريق الابتعاد عنهم جسدياً، أو إبقائهم خارج تفكيرنا، لكننا لا نستطيع الهروب من أنفسنا - إلّا لفتراتٍ وجيزةٍ، كتلك التي نمرّ بها عندما نكون منهمكين تماماً في اللعب أو العمل. إنّ علاقتك مع نفسك تختلف عن علاقاتك مع الآخرين. وجزءٌ معتبرٌ من الوعي ينبع من معرفتنا بأنّنا مختلفين عن الآخرين.

على أيّة حال، إنّ ما يجعل الحب والصداقة الحميمة أمراً رائعاً هو بالتحديد العلاقة مع شخصٍ آخر، مع أحدٍ مختلفٍ عن الذات، وليس مجرّد نسخة عن الذات أو ظلّاً لها، أي شخص يُغني الذات ويقدّم لمحة عنها من الخارج، ويمنحنا بذلك مصداقيّة لا يمكن للمرء الحصول عليها

من ذاته. إنّ حقيقة أنّ الشخص الآخر هو ذات أخرى وحسب هو ما يمكّن هذه الأواصر.

للصداقة والحب تاريخهما الخاص، المعقّد في بعض الأحيان، وأنا لا أستطيع أن أوفيهما حقّهما في هذا السياق.[1] عوضاً عن ذلك، سأكتفي بإلقاء الضوء على بعض المفاهيم الرئيسة المرتبطة بطبيعة الصداقة والحب، ومحاولة الخلوص إلى التأثيرات التي يفرضها هذان المفهومان على ظاهرة الوحدة. بالإضافة إلى ذلك، حتى القرن التاسع عشر، كانت الصداقة تُعتبر أكثر العلاقات التي يمكن للمرء بنائها حميميّة، ولكن بعد تلك الفترة، احتلّ الزواج هذه المرتبة.

في الصداقة

كتب الفلاسفة عن الحب أكثر من الصداقة، وقد كتبوا عن الموضوع بجدّيةٍ أكبر. غالباً ما تقدّم العلوم الفلسفية معالجة مثالية لموضوعها، حيث تهدف المحاولة إلى توضيح الموضوع بقدر المستطاع، وذلك لأنّ الغاية هي التعبير عن جوهر الموضوع. وهذا يعني أنّ الحب، من جانبه، قد اتّخذ شكلاً صعب المنال في هذا العالم. بالمقابل، غالباً ما يتم تقديم الصداقة بطريقةٍ أقرب إلى الواقع. يُعتبر أرسطو وكانط Kant الفيلسوفان الأبرزان اللذان كتبا عن الصداقة، وقد ناقشا موضوع الصداقة بطرقٍ مختلفةٍ جدّاً (وهذا بالكاد أمر مفاجئ باعتبار أنّهما عاشا في مجتمعين يحكمهما علاقات اجتماعيّة مختلفة للغاية).

كتب أرسطو في كتابه الأوّل في السياسة Politics يقول: «من الواضح أنّ الإنسان داهية سياسية أكثر من أيّ نوع من النحل أو حيوانات القطعان. ونحن نؤكّد أنّ الطبيعة لا تقوم بأيّ شيء عبثاً؛ والإنسان فقط دون بقيّة الحيوانات يمتلك القدرة على الكلام».[2] بالنسبة إلى أرسطو، إنّ طبيعة البشر بوصفهم «دهاة سياسيين»، أي حيوانات تعيش مع الحيوانات الأخرى من جنسها ضمن مجتمع، مرتبطة عضوياً بمقدرتنا على الكلام. فنحن بحاجة إلى العيش في علاقة تواصلية مع بعضنا بعضاً. لقد تطوّر البشر ليعيشوا معاً أكثر من أيّ مخلوقٍ آخر، ولذلك فإنّ من يرغبون بالاكتفاء الذاتي، وليسوا بحاجة إلى الآخرين، ليسوا بشراً على الإطلاق، وإنّما هم «إمّا حيوانات أو آلهة».[3] علاوة على ذلك، يصف أرسطو حقيقة أن يكون لك صديقاً على أنّها «أعظم سلعة خارجية».[4]

يميّز أرسطو بين ثلاثة أنواع من الصداقة. وفي كلّ نوع «يوجد تعاطف متطابق ومتبادل لا يمكن إغفاله، وأولئك الذين يحبون بعضهم بعضاً يتمنون الخير لبعضهم بعضاً في ذلك السياق الذي يحب فيه أحدهم الآخر».[5] على أيّة حال، تُعرّف صداقات المنفعة بناءً على المصلحة المشتركة. ويشير أرسطو إلى أنّه من السهل إنشاء صداقات المنفعة، وللأسف يمكن أن نخلط بينها وبين الصداقات الأعمق. بالإضافة إلى ذلك، إنّ صداقات المنفعة لا تدوم طويلاً، لأنّ المصلحة التي بنيت عليها الصداقة قد تتغيّر نتيجة لتغيّر ظروف الحياة. في مثل هذه الحالات، تنهار الصداقة لأنّها لم تكن مبنيّة على ميزات شخصية، بل على شيءٍ خارجي تماماً. أمّا النوع الثاني فهو صداقة المتعة، حيث يجد المرء بأنّ مجتمع الآخر مريح، ويمكن للصديقين، على سبيل المثال، أن يستمتعا بوقتهما معاً. يؤكّد أرسطو بأنّه

من السهل بناء هذا النوع من الصداقات أيضاً، لكنّها تبقى صداقات هشّة، إذ أنّ المتعة أيضاً عرضةً للتقلبات. على أيّة حال، لا يتميّز هذان النوعان من الصداقة بالاكتمال. بالمقابل، يصف أرسطو صداقة الفضيلة على أنّها كاملة:

> *إنّ العلاقة الكاملة هي علاقة الناس الطيبين، الذين يتشابهون بالفضيلة: يتمنى كلّ منهم الخير للآخر على قدر ما هم خيّرين، وهم خيّرون بذواتهم. الأصدقاء الحقيقيون يتمنون الخير لأصدقائهم لمجرد أنهم أصدقاء، لأنّهم ميّالون بطبيعتهم لفعل ذلك نتيجةً لما هم عليه، وليس لأيّ سببٍ عرضي. ولهذا السبب، تستمر صداقتهم طالما هم خيّرون، والفضيلة أمرٌ مستدامٌ.*[6]

أفضل الصداقات هي صداقة الفضيلة بين ندّين يتمنيان الخير لبعضهما بعضاً، ويبديان إعجابهما بفضيلة بعضهما بعضاً. هذا النوع من الصداقة يدوم طويلاً لأنّه يستند إلى طبيعة شخصية الأصدقاء كأشخاص، ولذلك لا تكون خاضعة لتقلبات المنفعة أو المتعة. على أيّة حال، يعتقد أرسطو أنّ مثل هذه الصداقات نادرة الوجود، وذلك ببساطة لعدم وجود عدد كبير من الناس الذين يصونون الفضيلة التي تتطلّبها هذه الصداقة.[7] هذا النوع من الأصدقاء بمثابة «ذات أخرى».[8] فإن كان لدى المرء مثل هذا الصديق، سيمضي معه أطول مدّة من الوقت، وهذا يعني أنّه لن يتمكّن من الحفاظ على العديد من هذه الصداقات، لأنّها تتطلّب من المرء أن يكرّس حياته من أجلها.

من جانبه، يصف كانط الصداقة على أنّها أسمى أشكال الحب المتبادل.[9] ويتناول كانط بإيجاز نوعين دنيئين من الصداقة: صداقة الحاجة، وصداقة الذوق. وهما يتطابقان إلى حدّ كبير مع مسميي صداقة المنفعة وصداقة المتعة لدى أرسطو، ولن تتم مناقشتهما هنا. بعد ذلك، يميّز كانط بين نوعين من الصداقة الثمينة؛ النوع الأول يستحيل تحقيقه فعلياً، أمّا الثاني، فمن الصعب تحقيقه. تخلق الصداقة التي لا يمكن تحقيقها حالة من المساواة بين الصديقين من خلال مشاعر الحب والاحترام المتبادلين.[10] إنّ السبب الذي يقدمه كانط ليبرّر استحالة تحقيق هذا النوع من الصداقة هو عدم إمكانية التأكد من أنّ العلاقة متبادلة بحق بين الطرفين، ولذلك ستكون دائماً مهدّدة باحتمال الشعور بعدم التوازن بين الأصدقاء. ينبع النوع الثاني من الصداقة من الثقة التامة التي تنشئ بين شخصين من خلال الكشف عن أفكارهما، وأسرارهما، ومشاعرهما لبعضهما بعضاً.[11] يقول كانط: لا يفضّل الفرد أن يبقى «وحيداً مع أفكاره». على أيّة حال، من الخطورة بمكان أن يفصح عن أفكاره ومشاعره السياسية، أو الدينية، أو المتعلقة بأشخاص آخرين. ولهذا السبب، يرغب الإنسان بخليلٍ قريبٍ يمكنه التحدّث إليه دون أن يخشى مغبّة الغدر. ولهذا السببَ، تُعتبر الثقة عامل أساسي في هذا النوع من الصداقة.[12] علاوة على ذلك، تُعتبر الصراحة الأساس الوجودي للصداقة.[13] فينبغي على الأصدقاء أن يكونوا منفتحين على أفكار أصدقائهم ومشاعرهم، وأن يتعاطفوا مع بعضهم بعضاً، ولكن يمكن للصديق توجيه الانتقاد لصديقه إذا شعر بأنّه يسلك الطريق الخطأ. تقضي الصداقة أن يقوم الصديق بتصويب صديقه، لكن الانفتاح على الآخر يبقى أهم ما في الأمر. في هذا السياق، يمكن

للمرء أن يتساءل عن سبب اعتقاد كانط بأنّ هذا النوع من الصداقة يمكن تحقيقه أكثر من الآخر، خاصةً وأنّ شرط التبادلية غير مضمون أيضاً، بيد أن كانط لا يقدّم أيّ إجابة لهذا التساؤل. من الواضح أنّه باستطاعة الفرد أن يحظى بعدد قليل من الأصدقاء الجيدين، وذلك لأنّ الحصول على عدد كبير من الأصدقاء يقلّل من قيمة الصداقة الوحيدة.[14] وعلى عكس صداقة الفضيلة التي يتحدّث عنها أرسطو، لا تحتاج صداقة الألفة التي يتحدّث عنها كانط أن يقضي الصديقان معظم أوقاتهما معاً. إنّ الثقة المتبادلة كفيلة بضمان استمرار الصداقة لفترة طويلة جداً بغض النظر عن مدة الغياب. تلك الصداقة محدودة بذاتها، إذ أنّ الأصدقاء لا يفعلون الكثير من الأشياء معاً، كالذهاب إلى الحفلات الموسيقية، أو ممارسة رياضة التنس. في حقيقة الأمر، ليس من الضروري أن يكون لهؤلاء الأصدقاء اهتمامات مشتركة. إنّ مفهوم كانط عن الصداقة ليس مبنياً على المنفعة، وهو يعتقد أنّه من الأفضل أن يتحمّل الصديق مسؤولية أعباءه بنفسه عوضاً عن تحميلها لصديقه.[15] إنّ رمي أعبائك على صديقك من شأنه أن يهدّد الصداقة، وأن يحطّ من قدرها ويحوّل صداقة الألفة إلى صداقة منفعة. بعد قولنا هذا، على الاصدقاء أن يُظهروا الاستعداد لتقديم ما يلزم من مساعدة يحتاجها الصديق من صديقه.

يعتبر كانط الصداقة حلّاً لمشكلة الشعور بالوحدة الناجم عن «المؤانسة الزائفة». ويكتب في كتابه الأنثروبولوجيا من منظور براغماتي *Anthropology from a Pragmatic Point of View*، قائلاً أنّه، عوضاً عن تسمية الإنسان حيواناً اجتماعياً، من الأنسب اعتباره «حيواناً منعزلاً ينزوي بعيداً عن جيرانه».[17] وفي الوقت ذاته، إن الإنسان خاضع لـ «ضرورة أن

يكون عضواً في أحد المجتمعات المتمدنة أو غيره».[18] كما يؤكّد كانط على فكرة الازدواجية لدى الإنسان، فنحن ننجذب نحو بعضنا بعضاً، وفي الوقت نفسه ننجذب إلى البقاء منعزلين:

> إنّ استخدام كلمة تنافر في هذا السياق تدلّ على الاستئناس الزائف لدى الإنسان، أي بتعبير آخر، الميل إلى الانخراط ضمن المجتمع، مقترناً بمقاومة مستمرّة تهدّد بتفكيك هذا المجتمع. من الجلي أنّ هذا النزوع متجذّرٌ في الطبيعة البشرية. فالبشر ميّالون إلى العيش ضمن المجتمع، إذ أنّهم يشعرون بإنسانيتهم في هذه الحالة، أي أنّهم يشعرون بالقدرة على تطوير إمكاناتهم الطبيعية. ومع ذلك، إنّ الإنسان ميّالٌ إلى حدٍّ بعيدٍ للعيش كفرد، وأن يعزل نفسه عن الآخرين، وذلك لأنّه يختبر في قرارة نفسه الميزة اللااجتماعية التي تدفعه إلى تسخير كلّ شيء بما يتناسب وأفكاره الخاصة. وبالتالي، يتوقّع مقاومة من جميع الاتجاهات، تماماً كما يعلم من تجربته الذاتيّة أنّه ميال بدوره إلى مقاومة الآخرين.[19]

يشير كانط أنه إذا ما أردنا أن نظهر للآخرين أننا قيّمون وأن نجعلهم يعترفون بنا، فلا بدّ لنا أن نعني شيئاً بالنسبة لهم.[20] من خلال مفهومه حول المؤانسة الزائفة، يشعر المرء بأنّ عليه أن يُظهر للآخرين عن شخصيته، وأن يريهم أعمق ما يدور في خلده من أفكار وأحاسيس.[21] في الحالة الاجتماعية، يشعر الناس بالحاجة لإظهار ذاتهم الباطنية للآخرين، ولكن بما أنّ هذا الفعل محكوم بالمخاطرة، يحاول الإنسان التعلّق بشخصٍ آخر،

أو في أفضل الحالات بقلّةٍ من الأشخاص المختارين بعناية، عن طريق بناء علاقة صداقة معه.[22] وكما يشير كانط في إحدى محاضراته، من دون صديق، يعيش الإنسان في عزلةٍ تامةٍ.[23]

لو انتقلنا إلى مونتين Montaigne، سنجد أنّه، على الرّغم من أنّه يجلّ الشعور بالوحدة،[24] إلّا أنّه يثمّن الصداقة أكثر، ويصفها على أنّها «أسمى مراحل كمال [المجتمع]»[25] والصداقة المثالية هي صداقته مع إتيان دي لا بواتي Etienne de La Boetie، التي توصف على أنّها تختلف تماماً عمّا يندرج تحت مسمّى الصداقة:

> *أمّا البقية، أي ما ندعوهم عادةً أصدقاء أو صداقة، فهم مجرّد معارف وأشخاص مألوفين لنا، التقيناهم عرضياً، أو عن قصد، وفي كلتا الحالتين يحدث اتصال ضئيل بين أنفسنا. ولكن في حالة الصداقة التي أتحدّث عنها، يختلطون ويتحوّلون إلى نسيج كوني واحدٍ، إلى أن يصبح من الصعب تمييز خط الالتقاء الأولي.*[26]

يقارب هذا الوصف للصداقة ذاك الذي يقدّمه أرستوفنيز Aristophane عن الحب في خطابه في سيمبوزيم أفلاطون، حيث يتحدّث عن فردين خُلقا فقط ليلتقيا ويتحدا في وحدةٍ كاملةٍ. ويصف مونتين كيف أنّهما «يبحثان عن بعضهما بعضاً حتى قبل أن يلتقيا»، وكيف ينظران إلى بعضهما بـ «محبة جياشة»، وكيف «يفتح مثل هذا الحب أعماق القلب ليتمكّن كلّ منا من رؤيته».[27] إنّها صداقة كاملة، تجتمع فيها جميع الصفات التي نثمنها بين مجموعة من الأصدقاء في شخص واحد، ولذلك لن يكون هناك متسع لأكثر من صديق واحد.[28] ولهذا السبب بالتحديد، كان لموت صديق

مونتين أثراً مدمراً عليه، فكتب قائلاً: «لست سوى نصفي الآن».[29] يتحدّث مونتين هنا عن شكلٍ حديثٍ من أشكال الصداقة، تلعب فيها الألفة العاطفية دوراً حاسماً - وهذه فكرة سيعتبرها أفلاطون غريبة للغاية. على أيّة حال، لا يسعنا هنا إلّا أن نتساءل فيما إذا كانت الصداقة التي يتحدّث عنها مونتين تختلف في الواقع عن العلاقة الرومنسية.

إنّ صداقة الفضيلة التي يتحدّث عنها أرسطو، والصداقة المثالية التي يصفها مونتين تستنفذان الفرد، ويبدو أنّهما لا تتوافقان مع امتلاك الفرد لأيّ شيء آخر في الحياة سوى الصديق، كأن يكون له عائلة أو وظيفة، على سبيل المثال. بالمقابل، تُعتبر صداقة الألفة التي يتحدّث عنها كانط مقيِّدة أكثر من ذلك. ألا تتعدى الصداقة في جوهرها تشارك الأفكار والأحاسيس التي لا نشاركها عادةً مع العامة؟ عادةً ما يتشاطر الأصدقاء اهتماماً مشتركاً أو أكثر- شيء كالرياضة، أو شكل من أشكال التعبير الثقافي. بمعنى آخر، هناك مكوّنٌ ثالثٌ في بنية الصداقة، وهذا العنصر الثالث يسهم في جمع الأصدقاء معاً. بالطبع، يتساءل المرء فيما إذا كانت هذه الحقيقة في الواقع تُضعف الصداقة، إذ من المنطقي أن يفقد أحد الصديقين اهتمامه في تلك الرياضة أو النمط الثقافي. وفي هذه الحالة، يمكن القول بأنّ العنصر الثالث يسهم في خلق ديمومة معيّنة، حيث يستمر الفرد بإظهار الاهتمام المشترك، حتى وإن تبدّلت أحوال الحياة الأخرى.

على أيّة حال، عندما يتعلّق الأمر بالصداقة، يتطلّب الأمر قدراً معيناً من الغيرية.[30] تقضي الصداقة الحقيقية أو الحب، كما يقول أرسطو، أن تتمنى الخير للآخر من أجل الآخر، وليس من أجل الذات. ولكي تكون الصداقة حقيقية، يجب أن يتحقّق شرط التبادلية، بحيث تتوفر الرغبة لدى

الآخر أيضاً في فعل ما هو خيّر لك من أجلك، وليس من أجله. علاوة على ذلك، تقضي الصداقة أن يتوفر فيها عامل الموضوعية، الذي لا يتوفر عادةً في علاقة الحب. لا يوجد أيّ مشكلةٍ في تخيّل علاقة حبّ غير متبادل بين فردين - فمعظمنا قد عاش هذه التجربة، التي أحببنا فيها شخصاً ما لم يبادلنا هذا الشعور- لكن الصداقة غير المتبادلة أمرٌ لا يمكن تخيله. يمكن للمرء أن يحب شخصاً آخراً، وحقيقة أن موضوع الحب لا يبادله نفس الشعور لا يجعل من هذا الحب مجرّد وهم. لكن الصداقة التي تفتقر إلى التبادلية ليست صداقة على الإطلاق.

بالنسبة إلى سِمِلْ Simmel، تؤدّي الفردانية الحديثة إلى تمايز في الصداقة، فلم يعد الأمر مقتصراً على صديقٍ أو اثنين يغطيان جميع المجالات، وإنّما على مجموعة متنوعة من الأصدقاء الذين يغطون احتياجات وأغراض مختلفة.[31] ومع هذا كلّه، لا يوجد إشارات كافية على أنّ الصداقة اليوم قد أضحت منقسمة بشكلٍ أكبر من ذي قبل. على أيّة حال، طرأ تطوّر على علاقات الزواج الحديث وعلاقات المساكنة، حيث حلّت العلاقة مع الشريك محل العلاقات الاجتماعية الأخرى- والفكرة من ذلك أنه ينبغي على شريك حياة الفرد أن يغطي جميع المتطلبات الاجتماعية لشريك حياته، أمّا الحب فيتطلب مشاركة للهوية أكثر مما تقتضيه علاقة الصداقة. قلّةٌ قليلةٌ من الأشخاص فقط يجدون مشكلةً في أن يكون لصديقهم أصدقاء آخرين، ولكن قلّةٌ من الناس فقط يقبلون أن يحب حبيبهم شخصاً آخر. تتطلّب الصداقة أن تضحي بجزءٍ من ذاتك فقط؛ أمّا الحب فيتطلّب ذاتك كلّها.

في الحب

يفترض الحب وجود أفراد مستقلّين، ومنفصلين، ومن ثم يحاول التغلّب على هذا التباعد. في سيمبوزيم Sypmosium أفلاطون، يلقي أرستوفنيز خطاباً يشرح فيه كيف أنّ البشر كانوا كائنات ثنائية أصلاً، يتكوّن كلّ منها من رجل وامرأة، بوجهين اثنين، وأربعة أذرع، وأربعة أقدام.[32] على أيّة حال، كان هذا الكائن قوياً للغاية، إلى درجة أنّه شكّل تهديداً للآلهة، ولهذا السبب، قرّر زيوس أن يشطر هذا المخلوق إلى اثنين.

> *عندما شُطرت طبيعته إلى اثنين، اجتمع كلّ زوج منها - نتيجة لرغبة كلّ نصفٍ بلقاء نصفه الآخر- وألقى كلّ منهما بذراعيه نحو الآخر ليضمّه إليه، فتشابكا معاً رغبةً منهما أن يكبرا معاً، ثم بدآ يذويان ويموتان واحداً تلو الآخر نتيجةً للجوع والخمول، لأنهما لم يكونا يرغبان في فعل أيّ شيء بمعزلٍ عن بعضهما؛ وفي كلّ مرة كان أحد النصفين يموت فيها مخلّفاً وراءه نصفه الآخر، كان النصف المتبقي يسعى إلى إيجاد نصفٍ آخر كي يوقعه في حباله ويتشابك معه...*[33]

بالنسبة إلى أرستوفنيز، هذه هي الحالة المثالية الأصلية، حيث يمتزج اثنان في واحدٍ بحيث لا يمكن فصلهما، التي نسعى جميعاً إليها، وسنعرف السعادة الحقيقية فقط عندما نصل إلى حالة الوحدة هذه. لكنّ أرستوفنيز يدرك أيضاً أنّ المثال بعيد المنال، ويقترح عوضاً عن ذلك بأن نبحث عن «ما هو أقرب إلى المثال»، وأن نحاول جاهدين «الحصول على حبيبٍ تتناسب طبيعته وذوقنا».[34] يتمحور خطاب أرستوفنيز بشكلٍ أساسي

على فكرة أنّ الطبيعة الإنسانية ليست كاملة. وعلينا التعلّق بشخص لأننا ناقصون بذواتنا. على الرّغم من الصورة المضحكة التي يمثلها شَخص له وجهان، وأربعة أقدام، وأربعة أذرع، بإمكاننا استيعاب الفكرة التي يقدمها أرستوفنيز: عندما تحب شخصاً آخراً، ويبادلك الحب، تشعر بأنّك كامل، وكأنّك تشكّل مع محبوبك وحدة كاملة. هناك اعتقاد بأنّ الحب يستطيع التغلّب على الشعور بالوحدة الذي يشعر بها كلّ إنسان. وهذا الحب، الموجود حقاً، يتجاوز كلّ إحساس آخر، ويمنحنا إحساساً بالانتماء يتخطّى كلّ شيء عرفناه سابقاً. إنّه أشبه بشعور الانتشاء، لكنّه انتشاء يجلب معه إحساساً بالمعنى الحقيقي، المعنى الذي تبدو جميع أشكال الانتشاء بالمقارنة معه بدائل باهتة.

إحدى أهم ميّزات خطاب أرستوفنيز هي أنّه لكلّ فرد منا يوجد شخص واحد ملائم، ولو نجحنا في العثور على هذا الشخص، ستتبخر جميع مشاكلنا كما يتبخر الندى مع شروق الشمس؛ عندها ستكون قد عثرت على الشخص الذي يحقق غايتك ويمنح حياتك ما تفتقر إليه من معنى. لكن مشكلة الصورة التي يرسمها ارستوفنيز هي أنّها تضع على عاتق المحبوب، وعلى الصداقة بأكملها، عبئاً مستحيلاً. عندما تتوقع من شخص آخر أن يجعلك كاملاً وأن تشكّلا معاً وحدةً متجانسةً فأنك تضع هذا الشخص في وضع لا يحسد عليه. من هذا المنظور، ليس بوسع هذا الشخص سوى «الفشل». سيحافظ الآخر على عزلته دائماً، وسيبقى آخر دائماً، حتى ولو قام الشخص المنتشي بالحب بخداع نفسه وتجاهل هذه الحقيقة. لا يمكن أن يتحمّل شخص آخر مسؤولية ضمان أن يكون لحياتك معنىً مسبقاً. المشكلة الأساسية الثانية التي تتعلّق بهذه الفكرة

هي أنّها في الواقع تضع الحب في موضعٍ يصعب الوصول إليه، لأنّه من الصعب أيضاً العثور على شخص آخر تتناغم معه بشكلٍ كاملٍ.

يمكن أن تستمر في إخبار نفسك حتى يوم مماتك بـ «إنني قادر على الحب، لكنني لم أعثر بعد على الشخص المناسب»، وذلك لأنّك تطالب بالالتزام الحرفي بفكرتك التي كوّنتها عن ذلك الشخص، بالإضافة إلى قائمةٍ لا تنتهي من «تحديد للمطالب»، التي لا يمكن الحياد عنها، إلى درجةٍ أنّك لن تلتقِ أبداً بشخصٍ حقيقي يرتقي لمعاييرك. على أيّة حال، إن عشت حياتك دون أن تعثر على شخص تحبّه- ليس لأنّك مستثنى، أو معزول، أو مرفوض وإنّما لعدم وجود شخص حقيقي في نطاق حياتك يستطيع أن يرتقي إلى مستوى توقعاتك- فالاستنتاج الدقيق هو أنّك لست قادراً على أن تحب أيّ أحد، وذلك لأنّ مفهومك الذاتي عن الحب يستبعد الحب الحقيقي من حياتك.

أصبح خطاب أرستوفنيز تجسيداً للحب الرومنسي، وذلك قبل ظهور المذهب الرومنسي بزمن طويل. إنّه الحب ذاته الذي نجده في الرسائل بين أبيلار وإلواز Abélard and Héloïse - وخاصة في الرسائل التي كتبتها إلواز- بعد أن قام أقاربها بخصي أبيلار، وبعد أن أصبحت راهبة وأمضت بقية حياتها في أحد الأديرة. لدى قراءة رسائلها، يشعر المرء كم هو مضن هذا الحب، مضن إلى أبعد الحدود، إلى درجة أنّ الله بذاته ليس موجوداً فيهم وذلك لأنَّ أبيلار يشغل وعيها بالكامل.[35] في علاقات الحب الرومنسي، يتبوأ المحبوب مكانةً مقدّسة. ويتساءل المرء هنا عن المدى الذي كانت لتصل إليه هذه العلاقة لولا تدخّل أقرباء إلواز وإيقافها- أي

لو أنهما أمضيا بقية حياتهما معاً في الحقيقة. من المشكوك فيه أنّ أبيلار كان سيحافظ على ألق روحانيته في مجريات حياته اليوميّة الحقيقية.

تروّج شخصية فيرتر Werther في رواية غوته Goethe فكرة عن الحب مشحونة بالمنشّطات العاطفية أكثر من سابقتها حتى. في مقدمة العمل، يكتب فيرتر عن المتعة التي يجدها في حريته وعزلته.[36] فهو يجد فيها عالمه الداخلي.[37] ثم يلتقي شارلوت Charlotte، ويقع في حبّها إلى حدّ الجنون. يتوق إلى البقاء معها باستمرار، وتغمره السعادة لدى أقل لمسة منها أو كلمة. لكنّه كان ضحيّة شكوكه المخيفة فيما إذا كانت تبادله هذا الحب أو لا. ولأنّه يعتبر الحب المصدر الحقيقي الوحيد للمعنى في هذا الوجود، يصبح تحمّل هذه الريبة أكثر صعوبة. وليس مفاجئاً على الإطلاق أن يكون حبّه للوتي محكوماً بالفشل في النهاية. فبغض النظر عن مدى هيامه، لا يتمكن فيرتر من تخطّي ذاته. فهو غير ضليع في التعبير في مجالي الفن والحب، ويدرك ذلك عندما يقول: «إنّ قلبي مَلكي أنا، أنا وحدي».[38] وهو لا يبلي بلاءً حسناً بين الآخرين، الذين يجدهم على خطأ طوال الوقت. باستثناء لوتي طبعاً، فهي بالنسبة إليه مثال «مقدّس».[39] في نهاية المطاف، يعجز عن استيعاب فكرة أنّها في الواقع قد تزوجت شخصاً آخر، أو أنّها تحبّ شخصاً آخر.[40] حتى في حبّه للوتي، لم يتمكّن فيرتر من التخلّص من انهماكه بذاته، فالشيء الوحيد الذي يهتم له هو ذاته. وينتهي الأمر، كما هو معروف للجميع، بالانتحار، عندما تصطدم هذه الذات بحقيقة أنّها لا تريده. إنّ عدم تحقّق هذه العلاقة بين فيرتر وحبيبته أمرٌ محوري بالنسبة لقصة الحب اللامحدود الذي يكنّه للوتي - والذي هو في الحقيقة ليس إلّا إخلاص لولعه الذاتي. حتى لو أنّ فيرتر لم ينه حياته بيده، لن تكتمل علاقة

الحب بينهما أبداً، وما كانت لتنجح طويلاً، لأنّها ببساطة ترغب في شخص آخر. لا يمكن لهذه العلاقة أن تصبح حقيقة، ولا يمكن لرغبة فريتز أن تذعن لحياة مملّةٍ ومبتذلة.

عندما يتعلّق الأمر بقصص الحب الشهيرة، من اللافت أن عدداً قليلاً منها فقط يتحدّث عن الحب مدى الحياة؛ فهي بالأحرى تصف حالة الانتشاء التي نعيشها في بداية علاقة الحب. فكيف كانت العلاقة بين روميو وجولييت ستبدو لو كُتب لتلك العلاقة النجاح، ونجيا الموت، وتزوّجا وأصبحا في متوسط العمر؟ هل كان من الممكن لذلك الشغف أن يستمر؟ لكنّهما يموتان بعد قضاء ليلةٍ واحدةٍ معاً، ولذلك لا يدخل هذا السؤال ضمن إطار المسرحية. الأمر نفسه يتكرّر في فيلم تايتانيك *Titanic*. لو أنّ السفينة لم تصطدم بجبل الجليد، ووصلت سليمة معافاة من ساوثامبتن Southampton إلى نيويورك عوضاً عن ذلك، ما الذي سيحصل لقصة الفتاة من الطبقة الراقية روز Rose والشاب المفلس جاك Jack عندئذٍ؟ ما الذي كان سيحدث لو تمّ إنقاذ جاك أيضاً، وليس روز لوحدها؟ بالإضافة إلى ذلك، لأنّ علاقتهما كانت عابرة وقصيرة الأمد، لم يكن هناك فسحةً للهموم اليوميّة، كحقيقة أنّ أحدهما يقوم بأشياء غريبة تُزعج الآخر، بدءً من رائحة الجوارب القذرة وصولاً إلى أن يحب أحدهم ثمار البحر، فيما لا يستطيع الآخر تصوّره. إنّ الوقوع في الحب جزء محوري من علاقة الحب، لكنّه جزء واحد فقط. لا يعمي الحب بصيرتك وحسب؛ بل كما يلحظ هايديغر، يجعلك الحب ترى أشياء لا يمكن لك رؤيتها إن لم تكن واقعاً في الحب.[41] على أيّة حال، بإمكاننا القول أنّ الحب أحادي النظرة والاتجاه، وذلك لأنّه، في هذه المرحلة، ما يعرفه الشخص عن محبوبه

المختار وما يهتم له لا يتجاوز بضع سمات فقط. أمّا الحب ذاته فيتكشّف شيئاً فشيئاً خلال فترة أطول من الزمن، وخلال هذه الفترة يتطوّر إدراكنا للشخص الآخر ليتسم بتعقيدات مختلفة تماماً. تقتصر أشهر قصص الحب على جانب صغيرٍ من الحب، وهو بداية الحب، أي على ما قبل البداية، أو البدايةَ تماماً. ومع ذلك، أصبحت فكرة الوقوع بالحب تمثل المنظور الرومنسي لجوهر الحب. يمكن لهذه القصص أن تقدّم صورة جيدة عن كيفية الوقوع في الحب، ولكن ليس عن الطريقة التي يتكشف فيها لاحقاً.

السخرية اللاذعة والشكوكية

إنّ نقيض الصورة المثالية للحب هي السخرية اللاذعة التي نجدها، على سبيل المثال، في شخصية دون دريبر Don Draper عندما يخبر حبيبته، في الحلقة الأولى من المسلسل التلفزيوني رجال مجانين Mad Men، أنّ: «ما تسميه حب قد اخترعه رجال مثلي، كي يبيعوا النايلون. لقد ولِدت وحيدةً وستموتين وحيدةً، وهذا العالم يلقي بحزمةً من القوانين فوق دماغك لينسيك هذه الحقائق». تعبّر أغنية «الحب مفهوم برجوازي» «Love is a Bourgeois Construct » لفرقة بيت شوب بويز Pet Shop Boys الموسيقية عن هذه السخرية ذاتها بطريقةٍ رائعة:

عندما رحلت، أسديت لي خدمة

جعلتني أرى الحقيقة

بأنّ الحب مفهوم برجوازي

الحب مغالطة فاضحة

لن تراني أحمل باقة من الزهور

لن أعدك بالإخلاص

فالحب لا يعني شيئاً بالنسبة إليّ

في جميع الأحـوال، إنّ الساخر في هذه الأغنية ليس ساخراً حقيقياً. فهو يحاول إقناع نفسه بهذا الكلام كي يتغلّب على اليأس الذي أصابه بعد أن هجرته محبوبته. لو كان الحب مجرّد وهم لا أكثر، أو بالأحرى مفهوماً برجوازياً، لما كانت خسارته حاسمةً إلى هذا الحد. ومع هذا كلّه، وكما يقرّ في الأغنية، سيحافظ على هذه النظرة بخصوص الحب «إلى أن تعودي إليّ» فقط.

يعتقد الساخرون بأنّ الحب أمرٌ مستحيل، وهو لا يتعدى كونه وهماً يخدم غايةً معيّنةً. إن المشككين بالحب لا يستبعدون الحب على أنّه مستحيل بالضرورة، لكنّه مثقلٌ بالشك بالنسبة إليهم. فالشكوكي بالحب هو شخصٌ لا يستطيع إقناع نفسه بأنّه يمكن لأحدٍ أن يحبّه حباً حقيقياً.[42] أو أنّ بمقدور أحدٍ أن يحب الآخر، وذلك لأنّه لا يمكن لفردين أن يلتقيا. ونقرأ في ترجمة درايدن Dryden للوكريتيوس Lucretius:

تلتصق شفاههما، ويضغطان، وتلتقي ألسنتهما الرطبة،

يحاول كلّ منهما شقّ طريقه إلى قلب الآخر:

عبثاً يحاولان؛

فالأجساد لا يمكن أن تُخترق، أو تضيع في الأجساد؛ ...

مهما حاولا، أن يجدا العلاج لسرّ الحب الموجع،

لن يحصدا سوى الفشل.

يعتبر الشاعر ويليام بتلر ييتس W. B. Yeats هذه الأبيات أفضل وصف للعلاقة الجنسية على الإطلاق، ويقول: «إنّ مأساة العلاقة الجنسية تكمن في عذرية الروح الأبدية».[43]

لا أحد منّا في حلّ من تجربة الشك هذه، سواء كان الطرف الشَكوك، أو المشكوك به. إنّ الشكوكية لا تعني بالضرورة أن يشك المرء بأنّ شخصاً ما قد تمّت خيانته، أو أنّ الآخر ليس نزيهاً، بل يمكن أن يتمثّل بانعدام الثقة بأنّ الحب أمر ممكن أساساً، على الرّغم من أنّ نوايا الشخص الآخر إيجابية تماماً. فلو فكّرنا بشخصية غابرييل Gabriel، الشخصية الأساسية في القصة القصيرة «الأموات» من تأليف جيمز جويس James Joyce,) («The Dead»)، عندما بكت زوجته غريتا Gretta، متأثّرة بكلمات أغنية. يسألها عن سبب بكائها، فتقول بأنّها أحبت شاباً، منذ زمن طويل قبل أن تلتقيه، كان يغني تلك الأغنية. وأنّ الشاب قد توفي عندما كان في السابعة عشر من عمره، وبأنّه مات من أجلها. كان ذلك بمثابة صدمة لغابرييل: «في الوقت الذي كان يعيش في ذكريات علاقة الحب السرّية التي تجمعهما، المليئة بالرقة والبهجة والرغبة، كانت تقارنه برجلٍ آخر».[44] فبدُفعة واحدة، ينتقل من الاعتقاد بأنّه الرجل الوحيد في حياتها إلى شخصيةٍ مضحكةٍ في نظر نفسه لأنّه حمل مثل هذا الاعتقاد. وهنا، يشكّك غابرييل فيما إذا كانت غريتا قد أحبته أبداً بحق، وفيما إذا كانت قد بقيت معه بدافع الواجب فقط؛ ويساوره الشك بأنّها لطالما أخفت حنينها إلى الشاب الذي مات- وبأنّه حبّها الحقيقي. إنّ هذه التوقعات- بأنّ على المرء أن يكون كلّ شيء في حياة الآخر، وبأنّ يتحد شخصان معاً ليصبحا وحدة متجانسة- تجعل من الحب أمراً مستحيلاً. ففي النهاية، للشخص

الآخر حياة كان يعيشها قبل أن يلتقيك، حياةٌ ليس من السهل أن تتماهى مع حياتك ببساطةٍ دون أن تترك أيّ أثر عن وجودها السابق، وله أفكار ومشاعر لا يمكنكَ مشاركتها بشكلٍ كاملٍ على الإطلاق. ببساطة تامّة، يجب علينا تقبّل هذه الحقائق.

يقدّم تشارلز بودلير Charles Boudler وأغنار ميكلي Agnar Mykle، من بين آخرين، أمثلةً إضافيةً عن حالة الانهيار في الفهم الذي يحيط بفكرة أن يتحد اثنان ليصبحا شخصاً واحداً. يعبّر بودلير عن هذه الفكرة من خلال قصيدته النثرية «عيون الفقراء» «The Eyes of the Poor». في هذه القصيدة، يجلس الراوي وامرأة في أحد المقاهي، بعد أن «أكّدا لبعضهما أنّهما يتشاطران الأفكار ذاتها، وأنّ روحيهما ستصبحان روحاً واحدة». أمامهم في الخارج على ناصية الطريق، ثمّة رجل أربعيني فقير برفقة طفليه. يشعر الراوي بالحزن الشديد لدى رؤيته النظرة البادية في عيون العائلة الفقيرة، التي تشع بالبهجة والسعادة، ويشعر بالعار نتيجةً للوفرة التي ينعم بها بالمقارنة مع الظروف المعيشية التي تعيشها تلك العائلة الفقيرة. وعندما يلتفت إلى السيدة التي يجلس معها، متوقعاً أن تكون أفكارها انعكاساً لأفكاره، تتعجّب قائلةً: «هؤلاء الناس لا يطاقون، ينظرون إليك بعيونهم الواسعة كالنجم الوهاج! ألا يمكنك أن تطلب من النادل أن يبعدهم من هنا؟» يخلص الراوي إلى أنّه من الصعب أن يعرف المرء شخصاً آخر حق المعرفة.[45] وتتحدّث القصة القصيرة «النجوم» «Stars» للكاتب النرويجي أغنار ميكلي عن رجل يقاسي عذاباً رهيباً عندما يوشك على قتل مجموعة من القطط الصغيرة. وأكثر ما يزعجه في الأمر هو في الحقيقة رباطة الجأش، أو بالأحرى عدم المبالاة، التي تبديها زوجته:

نظر إلى زوجته مذهولاً. شعر بالغثيان من هول الموقف. أيّ مخلوق يشبه هذه المرأة؟ كان يعتقد طوال هذه السنين، اثني عشر عاماً، بأنّها ألطف النساء، وأكثرهن حكمة، والآن يكتشف بأنّها تشبه الجزار في عطفها![46]

من هذا المنظور، تُكمل القصّة موضوع رواية ميكلي أغنية الياقوت الأحمر (Mykle, *The Song of the Red Ruby*)، حيث يخلُص آسك بيرلفوت Ask Burlefot إلى أنّ «الحب شيءٌ وحداني». تظهر هذه الوحدانية عندما تدرك أنّ الشخص الذي كنت تعتقد بأنّك تشكّل وحدةً معه يختلف، في الحقيقة، عمّا كنت تظن، وعندما تنهار هذه الوحدة وتفصل بينكما هوّة سحيقة.

وفي السياق نفسه، في قصّة ليو تولستوي القصيرة «سعادة العائلة» (Leo Tolstoy, «Family Happiness 1895)، نتعرّف على قصّة سيرغي Surgey، وهو رجلٌ في متوسط العمر، وماشا، وهي امرأة أصغر منه سنّاً. يتعرّف القارئ على القصّة من منظور ماشا، التي تقع في حب سيرغي تدريجياً، وتشعر بأنّهما يشكلان كياناً واحداً. أثناء شهر العسل، تصف ماشا وجباتهما معاً، التي كان يسودها الضحك والنجوى. ولكن في غضون شهرين، تشعر بالوحدة في علاقتهما، فيبدو أنّ هناك جزء من عقله ما يزال عصيّاً عليها دخوله.[47] علاوةً على ذلك، تشعر ماشا بالإحباط، وتقول أنّ الحب اليومي غير كافٍ بالمقارنة مع لذة الوقوع في الحب. وبهدف التخلّص من هذا الشعور بالملل، تزجّ بنفسها في المجتمع المخملي، لكنّها تشعر بالملل أيضاً من حفلات الشاي والعشاء. بعد ذلك، يتصاعد شعورهما المتبادل بعدم الرضا، ويبدآن بعيش حياتهما كلّ على حدة، على

الرّغم من أنّهما يعيشان تحت سقف بيت واحد. بالإضافة إلى ذلك، إنّ حقيقة إنجابهما لطفلين لم تكن كافية لتقريب المسافة التي تفصل بينهما.

يحدث التغيير عندما يسافران إلى المنزل الذي أمضت ماشا فيه طفولتها، حيث بدأت علاقة الحب بينهما، وبدأت تتأمّل كيف حدث كلّ شيء. تعتقد بأنّ الحب بينهما قد مات، وأنّ الملامة تقع على عاتقهما معاً. عندما تخبر سيرغي بأفكارها، يجيبها قائلاً أنّه ينبغي على الحب القديم أن يموت ليفسح المجال لعلاقةٍ جديدةٍ، وأنّه لا يوجد سبب لإلقاء الملامة على أيّ منهما، إذ أنّ ما يحدث لا يمكن تفاديه. هذا الإدراك بالتحديد هو ما يجمعهما معاً مرّةً أخرى؛ حيث يبدأ حب جديد، لكنّه يختلف عن الوقوع في الحب للمرّة الأولى. من دون أن نجعل من قصة تولستوي القصيرة أنموذجاً لكلّ قصّة - فهي في نهاية المطاف تنتهي بما يعتبره القارئ المعاصر حبّاً «ناضجاً» وفاتراً بشكلٍ مفرط - إلّا أنّها تنطوي على بعض الرؤى التي تصلح لكلّ علاقة. مثلها مثل روميو وجولييت *Romeo and Juliet* وغيرها من القصص، تقدّم هذه القصة صورةً صادقةً لفكرة الوقوع في الحب. على أيّة حال، بما أنّ علاقة سيرغي وماشا تتحوّل إلى قصّة واقعية تتجاوز الليلة الوحيدة التي قضاها روميو وجولييت معاً، فهي تقدّم صورةً صادقةً عن حقائق الحب، وليس عن مثالياته فقط. كي يوجد الحب، لا بدّ من بناء أساس جديد مع مرور الزمن.

الحب، والصداقة، والهوية

عندما تقع في الحب، تشعر بانسجام تام، بيد أنّه انسجام مع شخص لا تعرفه كلّياً، وهو بالمقابل لا يعرفك كلّياً أيضاً. ومع تطوّر هذه العلاقة

تدريجياً، تكتشف بأن الشخص الآخر يختلف عمّا ظننته في البداية، ويكتشف الآخر الشيء نفسه عنك. وبطبيعة الحال، ستكتشف أيضاً بأنّكما تتشاطران قواسم مشتركة لم تكن تتوقعها، لأنّ هناك جوانب عن نفسيكما لم تُظهراها من قبل، وهذا ما يؤكّد انسجامكما الأصلي. في جميع الأحوال، إنّ الأمر المقلق يكمن في جميع تلك الصفات التي تتعارض مع ذلك الانسجام؛ أي مع الوحدة الأفلاطونية المتجانسة. من جهة أخرى، إنّ الوحدة الأفلاطونيّة كيانٌ تخيّلي. فالحب الحقيقي يعني التعايش، أو اتّحاد بين اثنين، من دون أدنى شك، لكنّه ليس اتحاد متجانس بالكامل على الإطلاق، بل انسجام قادر على استيعاب الاختلافات بين الطرفين. الحقيقة أنّ كلّ علاقةٍ تنطوي على الألم وخيبة الأمل، ولكن لا بد من التغلّب عليها لو أردنا لهذا الحب أن يستمر. أمّا السؤال الذي يطرح نفسه فهو إن كان علينا اعتبار هذه المصاعب على أنّ الحب قد خبا وأصبح من الماضي، أو كأساس لتعميق أواصر هذا الحب. إنّ الاتحاد في الحب ينطوي دائماً على حالتين من الوحدانيّة. بإمكانك دائماً الانسحاب من العلاقة عندما تضعف الوحدة الخياليّة التي يولّدها الوقوع في الحب أو عندما تصطدم بالواقع، وذلك من أجل البحث عن الوقوع في الحب مجدّداً، والذي بدوره سيُستبدل بحبٍّ جديدٍ أيضاً. على أيّة حال، إنّه وجودٌ لا يمكن لأحد أن يعرفك فيه حقّ المعرفة على الإطلاق، وفي الوقت ذاته، لا يمكنك أن تعرف الآخر فيه حقّ المعرفة على الإطلاق. يبدو أنّ الحل الوحيد الأقل وحدانية ضمن الخيارات المتاحة ينطوي على إدراك ضرورة أنّ تفسح الوحدة الأفلاطونيّة المجال لشيءٍ آخر، وأنّه على الرّغم من أنّ هذا الشيء الآخر يشتمل على الشعور بالوحدة أيضاً، إلّا أنّه يتيح المجال أمام حالتين من الوحدانية ليلتقيا.

نحن على درايةٍ تامةٍ بأثر الصداقة والحب على الحياة الإنسانية، والدور الذي تلعبانه في التغلّب على الشعور بالوحدة الذي يهددنا جميعاً في الواقع، لكن يجب علينا الأخذ بعين الاعتبار بأنّنا لا نستطيع إدراك أيٍّ منهما بشكلٍ كاملٍ. إنّ توخّي الكمال الاجتماعي، الذي لا يفسح المجال أمامنا للابتعادَ عن تَصوّرٍ مثالي قبل أن ندرك بأنّ تلك العلاقة قد أصبحت هشّة، لا يعزّز أيّ من هذَين المفهومين. ومع هذا كلّه، نجد أنّ هذه النزعة نحو الكمال بالتحديد، كما أسلفنا، أكثر شيوعاً بين الأفراد الوحدانيين بالمقارنة مع أقرانهم من غير الوحدانيين. يعتقد الشخص الوحداني أنّه غير محبوب من قِبل الآخرين، وأنّ لا أحد يرغب بمصادقته، لكن المشكلة تكمن في أنّهم، نتيجةً للمتطلّبات المستحيلة التي يفرضونها على علاقتي الحب والصداقة، ليسوا قادرين على حب أو مصادقة الآخرين.

نحن بحاجةٍ إلى الصداقة والحب في حياتنا. نحتاج إلى أن نهتم لأمر أحدٍ ما، وأن يهتم لأمرنا أحد ما. إنّ الاهتمام بأحدٍ ما يعطي للعالم معناه. ومن خلال هذا الاهتمام، تكّون نفسك كفرد.[48] إنّك تمثّل ما تهتم لأجله. وإن كنت لا تهتم لأيّ شيءٍ، فأنت لا شيء. وفي حال كنت تهتم لنفسك فقط، فأنت واقع في حلقة مفرغة. تحتاج إلى أن يحتاجك الآخرون. وتحتاج أن يعترف بك شخص آخر بحيث تستطيع أن تعترف به كندٍّ لك.

إنّ هويتك الذاتيّة لا ترتكز في أعماق ذاتك، بمعزلٍ عن الآخرين، بل يعتمد وجودها على ارتباطك بالآخرين. وهذا ما يفسّر سبب الأذى الشديد الذي يسببه فشل العلاقة مع الآخرين على الهوية الذاتية. من دون التعلّق بالآخرين، أنت لست سوى نسخة دونيّة عن نفسك، وذلك لأنّ

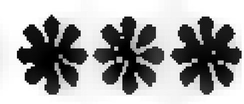
هناك أجزاء أساسيّة من ذاتك ما تزال خاوية. في نهاية المطاف، هناك إجابة واحدة للتساؤلات حول الأسباب التي تدفعنا لإقامة علاقة صداقة مع x وعلاقة حب مع y، وهي أنّ x وy يجعلان مني نسخة أفضل من ذاتي التي أكونها من دون علاقتي بهما. وعلى هذا النحو، يمكننا القول بأن هناك دوافع أنانية تترافق مع علاقات الصداقة والحب، وفي الوقت ذاته علينا الاعتراف بأنّ الجزء «الأفضل» من ذاتك يكمن في أن تتمنى الخير للآخرين وأن تفعل ما فيه خير الآخرين دون التفكير في مصلحتك الذاتية. تقتضي الصداقة والحب على حدّ سواء هويّة مشتركة. فجزء كبيرٌ من الإجابة على سؤال من أنت يكمن في أنّك صديق x وأنّك في علاقة حب مع y. وعندما أفكّر في نفسي، أجد بأنّ «الأنا» الذاتية تتضمن «نحن» أيضاً. وهذا يعني أنّ الصداقة والحب تأخذاننا إلى وجهةٍ مختلفةٍ عن تلك التي تقودنا إليها الفردية.

إنّ الشعور بالوحدة قضيّة محوريّة بالنسبة إلى فلسفة كارل جاسبرز Karl Jasper. يقول جاسبرز: «أن تكون 'أنا' يعني أن تكون منعزلاً».[49] فمن يقول «أنا»، كائناً من كان، إنّما يؤسّس لمسافةٍ فاصلة، ويضرب دائرة حول ذاته. وما يفعله الشعور بالوحدة هو ذاته ما تفعله الأنا تماماً. ولا يمكن للشعور بالوحدة أن ينشأ إلّا بوجود الأفراد. على أيّة حال، يترافق وجود الأفراد مع وجود الرغبة في الفردية (والتوق إلى العزلة المترافق معها)، والاضطراب الناجم عن الفردية (وما يرافقه من رغبة في الخروج من ذلك الشعور بالوحدة).[50] فالإنسان يحمل في داخله تناقضاً يجمع بين الرغبة في أن يُترك لوحده بسلام وبين الرغبة في أن يتشارك شعوراً عميقاً بالانتماء مع الآخرين. إنّ الشعور بالوحدة بالنسبة إلى جاسبرز مرتبطٌ

بشكلٍ وثيقٍ بإدراك الفرد لحقيقة أنّه منفصل عن الآخرين، وهذا الوعي بدوره مرتبطٌ بشكلٍ وثيقٍ بملكاتنا التواصلية. إنّ الذين يستطيعون التواصل هم الذين قد أصبحوا أنا، من خلال الشعور بالوحدة، أمّا الذين يفتقرون إلى إمكانية التواصل فليس بإمكانهم أن يكونوا منعزلين أو أن يصبحوا أنا.[51] وبناءً عليه، إنّ المهمة التي تقع على عاتق الناس جميعاً هي التغلّب على الشعور بالوحدة من خلال التواصل، من دون أن يجعلهم ذلك يفقدون ذواتهم. أي أنّ التواصل البشري يتّصف دائماً بكونه «محاولةً يائسةً لتأسيس منظومة اجتماعية تتكوّن من الوحدانيين.[52] بالنسبة إلى جاسبرز، ثمّة تجربة واحدة تتعايش فيها الفرديّة والانتماء معاً، وهذه التجربة هي علاقة حب تجمع بين شريكين ندّين يتميّزان بإمكانية التواصل على المستوى ذاته. ولكن جاسبرز يشير إلى أنّ هذا الشكل من أشكال الحب نادر الوجود- وهو مثالي أكثر من كونه واقعي.

إن كان جاسبرز يعتقد بأنّ الحب يمكن أن يكون علاجاً ناجعاً للشعور بالوحدة، فإننا نتفق معه على أنّ هذا الحب يتميّز بشخصيّة مثالية أكثر من كونه شكلاً يمكن التعرّف عليه في العالم الواقعي. في جميع الأحوال، يوجد حب ليس بهذه الدرجة من الندرة، وهو بالمجمل قادرٌ على إنهاء هذا الشعور بالوحدة، حتى وإن شعر الأفراد الواقعين في الحب بالوحدة أحياناً. ولكن هذا الحب غير مضمون. على الرّغم من شعورك العميق بالانتماء إلى شخص آخر إلى درجة أنّك لا تتخيّل أن يتغيّر هذا الشعور مطلقاً، إلّا أنّ العلاقة محكومة بالحركة لأنّ الأشخاص المعنيين بها محكومون بالحركة دائماً. وحتى عندما تشعر بحسّ الانتماء العميق نحو الآخر، سيكون هناك مسافة وشعور بالوحدة لا بدّ من مراعاته.

إنّ قصص الحب المثالي تجعلنا نضلّ الطريق، وتجعل إمكانية إدراك الحب الحقيقي أكثر صعوبة، بغضِ النظر عمّا يدّعيه الساخرون من الحب والمشككون به. لو أننا أسسنا لمثال عن الحب لا يمكن لأحدٍ تحقيقه، فإننا بذلك نجعل من حاجتنا إلى الحب غاية لا يمكن تحقيقها إطلاقاً. وتكون ببساطة قد ضمنت لنفسك وجوداً وحدانياً. وإنّ دون دريبر وغيره من السّاخرين على صواب: ننحدر جميعنا إلى شكلٍ من الشعور بالوحدة خلال حيواتنا، بيد أنّ هذه الوحدانيّة يمكنها أنَ تلتقي مع وحدانياتٍ أخرى - وعندها لن تكون منعزلاً إلى هذه الدرجة. وكما يقول ريلكه، من الممكن أن نحصل على «حب ينطوي على حماية، وتلازم، واحترام متبادل يجمع بين عزلتين».[53]



الفصل السادس

الفردانيّة والشعور بالوحدة

كان انحطاط المجتمع على مدى العقود العديدة الماضية صامتاً وخادعاً. نلاحظ آثاره في الفواصل المتأزِّمة من حياتنا الخاصة وفي تدهور حياتنا العامة، لكن تذكّرنا أخطر العواقب بأحجية الصور المنقوصة القديمة: «ما الذي ينقص هذه الصورة؟» يتجلى رأس المال الاجتماعي الضعيف في الأشياء التي اختفت دون أن يلاحظها أحد تقريباً - حفلات الأحياء ولقاءات مع الأصدقاء، ولطف الغرباء الطائش، والسعي المشترك من أجل الصالح العام بدلاً من البحث الفردي عن المصالح الشخصية.

روبرت ديفيد بوتنام، لعب البولينغ منفرداً: انهيار المجتمع الأميركي وإحياؤه

(Robert David Putnam, Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community)

الصورة التي يحتويها مجتمعنا المعاصر في هذا الاقتباس من روبرت ديفيد بوتنام في عام 2000 هي إلى حد ما سرد قياسي في أحدث العلوم الاجتماعية؛ نحن نستسلم لتقويض مصيري للمجتمع، حيث تنتصر الفردانية على الجميع، وبالتالي تحولنا إلى مُتعَيِّنْ وأنانيين وحدانيين. هل هذا السرد صحيح؟ هل شبح الشعور بالوحدة يطارد الفرد الحديث والمعاصر بشكل خاص؟

ما هو الفرد الليبرالي؟

لم يظهر الفرد الليبرالي في زمان ومكان محدَّدَيْن بشكل مفاجئ، بل ظهر على مدى قرون، وما زال يتطور. ومع ذلك، تفيد إحدى التطورات الأخيرة أن الفرد الليبرالي أصبح الوحدة الأساسية في التكاثر الاجتماعي لأول مرة في التاريخ.[1] بطبيعة الحال، لا يقيم الناس كلهم في بلدان ديمقراطية ليبرالية - نصف سكان العالم فقط يفعلون ذلك. وليس كلّ من يقيم في بلد ديمقراطي ليبرالي يجسد «الفرد الليبرالي». من ناحية أخرى، يمكن للمرء أيضاً أن يجد أفراداً ليبراليين في بلدان ليست ديمقراطيات ليبرالية، مثل الصين. ومع ذلك، فإن الاتجاه العام هو أن الفرد الليبرالي بات المعيار الاجتماعي والسياسي، على الرغم من حقيقة وجود عدد لا يحصى من الأمثلة المعاكسة والاتجاهات التنموية المتضاربة.

كتب أولريش بك Ulrich Beck أن «الشخصية الأساسية للحداثة الكاملة المعالم هي الشخص المنفَرد».[2] أو «الفرد»، إذا صح التعبير. فالفرد الليبرالي حقيقة تاريخية. لكن لماذا أستخدم عبارة فرد ليبرالي؟ ببساطة لأن ذلك الفرد معنيّ بالحقوق الليبرالية مثل حرية التعبير وحق الملكية وحرمة الخصوصيات أو يُسلِّم بها جدلاً، وما إلى ذلك. تمت صياغة هذه الفكرة الأساسية بشكل جيد في ليبرالية جون ستيوارت ميل John Stuart Mill الرومانسية، حيث يتخيل حلقة منيعة تطوّق كل فرد.[3]

يكمن العنصر الأساسي لفهمنا الدور الذي يؤديه الفرد الليبرالي في المجتمع فيما يُطلق عليه الحرية السلبية غالباً: وجود مجموعة متنوعة من الاحتمالات، وليس تلك البدائل التي يفضلها المرء بالفعل فقط، بل تلك البدائل التي قد يختار المرء عدم الاستفادة منها أيضاً.[4] يعتقد هذا الفرد

بانتهاك حريته إذا أُرغم على فعل شيء كان سيفعله بمحض إرادته على أية حال. الحرية السلبية هي مفهوم حرية فارغ إلى حد ما، لأنها في الأساس لا تفعل شيئاً سوى القول بوجوب بقاء أكبر عدد ممكن من البدائل مفتوحاً. ولا تشير إلى الشكل الأفضل من أشكال تحقيق الذات، بل تؤسس أوسع إطار ممكن لتحقيق الذات وحسب، تقيده فكرة عدم وجود الحرية السلبية لشخص ما على حساب الحرية السلبية لشخص آخر فقط. إلى ذلك، لا يرغب الفرد الليبرالي فيما يسميه أمارتشا سِنْ Amartya Sen حيثية إمكانية الحرية وحسب، بل حيثية تدبيرها أيضاً.[5] لن يقتصر الأمر على محاولة الفرد بلوغ أهداف الحياة المختلفة، بل رغبته في تقويم البدائل واختيار ما يمكن تحقيقه منها أيضاً. على هذا النحو، يتوق الفرد إلى مجال من عدم التدخل، ولا بدّ لحق شخص آخر في القدر نفسه من الحرية أن يضع حداً لبدائل خياراته. علاوة على ذلك، ليس الفرد الليبرالي معادٍ للمجتمع على الإطلاق، بيد أنه يرغب في اختيارِ من يتواصل معهم اجتماعياً. ويعتبر الفرد الليبرالي نفسه فريداً ومستقلاً وحرّ الإرادة، وتحتوي الديمقراطية الليبرالية تنوعاً هائلاً من أنماط الحياة والاحتمالات للخيار المستقل. فالفرد الليبرالي لا يرغب في الحرية السلبية فحسب، بل في الحرية الإيجابية أيضاً، بوصفها مرادفاً للاستقلالية. تتمثل الحرية الإيجابية في العيش وفقاً لقيم الفرد الشخصية. يتعدّى هذا الأمر عدم التدخل ويتضمن السيطرة على حياة المرء الشخصية وقولبتها.

يميز غيورغ سِمِلْ بين شكلين معروفين من أشكال الفردانية: الفردانية الكمية والنوعية، حيث يُعنى أولهما بالاستقلالية. يُنظر إلى الفرد على أنه متحرِّر من كل قيد معياري، باستثناء القيود المفروضة ذاتياً. يحاجج سِمِلْ

في أن هذا الفهم للفرد عقيم، لأن المحتوى الوحيد الذي خلّفه الفرد هو ذلك النابع من إدراكه الشخصي. فعلى حدّ تعبير سِمِلْ، سنكون عندئذٍ مجرد «فرديِّين»، ولن نكون أفراداً. وعلى هذا النحو، بدأ يظهر مفهوم آخر للفرد، وهو مفهوم لم يؤكد على عزلة الفرد الكمية فقط، بل على اختلافاته النوعية أيضاً. في رأيي، يُبالغ سِمِلْ في الجوانب الكمية البحتة لفردانية التنوير، وهناك جوانب واضحة للفردانية النوعية في فكر كانط أيضاً، والتي تدعو الشخص إلى تطوير شخصية فردية فريدة يكون مسؤولاً عنها. تبعاً لسِمِلْ، طور نيتشه نوع الفردانية النوعية الأكثر تطرفاً.[8] لم يعتقد سِمِلْ بأن الفردانية النوعية قد حلّت محل الفردانية الكمية، بل كانتا موجودتين معاً لأنه لم يتم دمجهما بعد. كما حاجج في إمكانية ملاحظة التعايش بين هذين الشكلين من الفردانية في المدينة الحديثة التي يجسد سكانها كلاهما.[9] يتمتع سكان المدن هؤلاء بمساحة كبيرة من الحرية وتفصلهم جوانب جسدية وعقلية عن الآخرين - حقيقة خلقت رغبة في الفرادة أيضاً، والتحلّي بتفرد شخصي للتميّز عن بيئة المرء المحيطة.

لدى الفرد علاقة انعكاسية للغاية مع نفسه. من الواضح أن هذه الانعكاسية موجودة في كل مجتمع، لكنها متطرفة بشكل كبير في المجتمعات التي لا يلتزم فيها الناس بشدة بالتقاليد التي تعرّفهم على هويتهم.[10] يجب على الفرد أن يخلق هوية ذاتية وفقًا للموارد المتوافرة لديه، بدلاً من التطبّع بهوية مفروضة، وبالتالي مراقبة نفسه والحفاظ عليها وتطويرها على الدوام.

يجب أن يكون الفرد الليبرالي شخصاً «مميَّزاً». يهب مظهر الفردانية الشخص مسؤولية جديدة عن وجود الذات. فعلى حد تعبير نيتشه: «عليك أن تكون على سجيّتك.»[11] فلا يجب أن تكون فرداً وحسب، بل يُفضل أن تكون ذاتاً كوّنت ذاتها أيضاً. من الواضح أن هذا مستحيل. بالأحرى، لا يوجد شيء من هذا القبيل بوصفه إنساناً عصامياً. يكمن أحد الأمثلة من عالم الأدب لشخص مثل هذا، الشخص الذي يرغب في تأسيس ذاته من الألف إلى الياء، في كتاب دوستويفسكي المعنون بـ الرجل الخِلْد (DOSTOEVSKY, *UNDERGROUND MAN*).[12] وهو يعتقد أن الحرية ممكنة فقط على أساس الاستقلال التام عن كل سلطة أو قوة محتملة. لكن لا يمكن تحقيق هذا المعيار إطلاقاً. فلا يمكن لأحد منا أن يكون متفوقاً في التحفيز الذاتي من دون تأثير خارجي. ولن تكون قادراً على تحديد هوية شخصك تماماً بمعزلٍ عن بيئتك المحيطة، ومن غير اعتبار كلّ ما أسهم في تكوينك قبل محاولتك تحديد هوية ذاتك.[13] فلدى الفرد الليبرالي كمٌّ هائلٌ من المفاهيم عن العالم ونفسه؛ ولديه قيم وتفضيلات. يمكن اعتبار عدد قليل جداً من هذه الأمور موضوعات لاختيار صريح. بطبيعة الحال، كل شيء قابل للتعديل من حيث المبدأ، لكن بناءً على المفاهيم والقيم والتفضيلات الأخرى التي لم يتم اختيارها. فلكلّ تحوّل ذاتي جذوره فيما هو موجود بالفعل. والفرد الليبرالي ليس مجرداً من قيود الآخرين كما يود أن يعتقد.

وعلى حد تعبير جورج هيربرت ميد George Herbert Mead، من بين آخرين، فإننا نكوّن ذواتنا من خلال تفاعلنا مع الذوات الأخرى، وبالتالي لا يمكننا من حيث المبدأ تمييز وجوه الاختلاف بين ذواتنا وذوات

الآخرين تمييزاً واضحاً.[14] فالذاتيّة تنطوي على القدرة على اتخاذ موقف خارج ذاتك، ورؤية ذاتك كما يراها الآخرون. من هذا المنظور، الذات منتج اجتماعي. فنحن نعلّم ذواتنا إدراك ذواتنا كما يفعل الآخرون، ونحوّل ذواتنا من خلال تفاعلنا مع الذوات الأخرى. وفي هذه الأثناء، تحافظ الذات على استقلالية معيّنة في علاقتها بالآخرين أيضاً.

ليس الفرد الليبرالي مستقلاً، وغير مقيّد اجتماعياً ومحفزاً ذاتياً بشكل كبير كما يعتقد، لكنه لا يتلاشى في المجتمع من دون أثر أيضاً. بالطبع، للفرد الليبرالي موقعه الاجتماعي، لكن لا يجيب الانتماء الاجتماعي على سؤال الفرد الوحيد: كيف ينبغي أن أعيش؟ هذه الحقيقة مقبولة أيضًا لدى فلاسفة مجتمعيِّيْن مثل مايكل ساندل Michael Sandel، الذي كتب، يقول: «بصفتي كائناً مفسراً ذاتياً، فأنا قادر على التفكير في تاريخي وبهذا المعنى النأي بذاتي عنه.»[15] هذا كلّ ما يحتاجه الفرد الليبرالي من أجل التأكد من أن للذات الكلمة الفصل في المسائل المعيارية كلها. أمّا في علاقته بالآخرين، فإن الفرد الليبرالي، من جانبه، واقع في مفارقة؛ إذ يرغب في حرية مطلقة وانتماء أصيل في آن معاً.[16] من الواضح، لا يمكن تحقيق هذه الرغبة طالما أن الحرية لا تكافئ الاستقلالية أو غياب الحدود، على أقل تقدير. لكن كما سنرى فيما يأتي، يبدو أن الفرد الليبرالي قادر على دمج الحرية بالانتماء في الممارسة العملية. لغاية الآن، تم رسم الفرد بوصفه كياناً مجرداً. دعونا نرى الآن الآلية التي يتجسد فيها هذا الشخص بالفعل في العالم الحقيقي.

العيش منفرداً

في عام 1949، نشر عالم الأنثروبولوجيا جورج بيتر مردوخ George Peter Murdoch دراسة عن 250 ثقافة من مختلف العصور وأجزاء من العالم، وخَلُص إلى سيطرة الأسرة النواة بوصفها كياناً عالمياً في الثقافات كلها، مع وجود بعض الاختلافات.[17] اعترض بعض علماء الأنثروبولوجيا الآخرين على مردوخ؛ إذ أشاروا إلى طرائق أخرى للحياة ينظم الناس أنفسهم فيها في أنواع مختلفة من الوحدات الاجتماعية. ومع ذلك، اتفق مردوخ ومنتقدوه على أن الناس ينظمون حياتهم بشكل عام في الأوقات والأماكن كلها ويعيشون مع الآخرين. بالطبع، كانوا واضحين بشأن وجود الرهبان المتنسّكين وغيرهم من الساكنين المنفردين أيضاً، لكن يُعدّ هؤلاء استثناءات داخل ثقافاتهم. ومع ذلك، كما لاحظ عالم الاجتماع إرِكْ كلينِنبيرغ في كتابه المعنون بـ العزف منفرداً (Eric Klinenberg, *Going Solo*)، تتغير هذه الحقيقة بشكل كبير. فمن بين الإحصائيات التي يسلط الضوء عليها، كان 22 في المئة من الأميركيين في عام 1950 عازبين، و9 في المئة من البيوت يقطنها سكان منفردون. أمّا اليوم، فـ 50 في المئة من البالغين الأميركيين عازبون، ويُشكل الساكنون المنفردون 23 في المئة من قاطني البيوت كلها.[18] وتتكون نسبة مئوية متساوية من البيوت من شخصين بالغين دون أطفال، وهذا أكثر شيوعاً من الترتيبات المعيشية الأخرى جميعها، مثل الأسرة النواة أو العيش المشترك. تعيش النساء بمفردهن أكثر من الرجال. والنساء اللاتي يعشن بمفردهن يواصلن العيش بمفردهن إلى حد أكبر من الرجال، على الرغم من أرجحية استمرار كلا المجموعتين، بعد أن عاشتا بمفردهما مرة واحدة، بالعيش منفردين بدلاً من الانتقال

للعيش مع شخص ما.[19] يندرج ثلث السكان المنفردين في الفئة العمرية 65 عاماً وما فوق، ولكن تم رصد أكبر زيادة في عدد السكان المنفردين في فئة دون 35 عاماً، حيث يعيش اليوم عشرة أضعاف الأشخاص وحدانيين مقارنةً بعام 1950. وفي هذه الأثناء، نرى المزيد من المسنين يعيشون وحدانيين أيضاً. ويقدّر الاتحاد الأوروبي أن واحداً من كل ثلاثة أفراد مسنين كان يعيش وحدانياً في عام 2010.[20] وتوصلت الدراسات الاستقصائية إلى أن السبب الأكثر شيوعاً لذلك هو أنهم يفضلون العيش وحدانيين على الانتقال للعيش مع أولادهم أو في دور رعاية المسنين.[21] إذا انتقلنا إلى بلدان الشمال الأوروبي، فسنجد أعلى الأرقام في العالم: تتكون 45-50 في المئة من البيوت من شخص واحد. ومع ذلك، لا تُعدّ ظاهرة غربية بحتة. وجدنا أسرع زيادة في عدد السكان المنفردين في الصين والهند والبرازيل.[22] على الصعيد العالمي، يبدو أن هذا التطور يحدث بمعدل سريع للغاية؛ إذ كان ثمة ارتفاع من 153 مليون بيتاً مكوناً من شخص واحد في عام 1996 إلى 202 مليون في عام 2006.

حاجج جوزِفْ شومبيتر في كتابه المعنون بـ الرأسمالية والاشتراكية والديمقراطية (Joseph Schumpeter, *Capitalism, Socialism* and *Democracy* (1943)) في حصول مثل هذا التطور. لقد كتب عن تلاشي الحياة الأسرية وأدوار الوالدين بالنسبة إلى الناس في المجتمعات الرأسمالية الحديثة، واختيار عدد أكبر من الأفراد بشكل مضطرد عدم تقديم تضحيات جسام من أجل العيش في كنف أسرة، قائلاً:

لا تتكون هذه التضحيات من العناصر التي تقع في متناول مقياس المال فقط، بل تشمل إضافةً إلى ذلك قدراً غير محدد من غياب الراحة والتخلّص من الرعاية وفرصة الاستمتاع ببدائل لا تنفك تزداد جاذبيةً وتنوعاً.[23]

لقد باتت نبوءة شومبيتر حقيقة اجتماعية.

ليس الفرد الذي يختار العيش وحدانياً بالضرورة أكثر انطوائية مقارنةً بالآخرين. لا تنطوي حقيقة عيش الشخص وحدانياً بشكل واضح على أن الفرد المعني أكثر وحدانية من الأشخاص الذين يعيشون مع الآخرين. على سبيل المثال، نرى أن لدى الأشخاص الذين يعيشون وحدانيين تواصل أكثر مع الأصدقاء والأقارب مقارنةً بمن يعيشون مع الآخرين، في حين يقضي المتزوجون وقتاً أقل مع الأصدقاء والأقارب مقارنةً بحالهم عندما كانوا عازبين.[24] يزور السكان المنفردون الأصدقاء بشكل أسبوعي إلى حد كبير، وغالباً ما يكونون جزءاً من مجموعة اجتماعية، ويقضون الأمسيات مع الأصدقاء أكثر من الأشخاص الذين يعيشون مع شريك. لذلك، ليس واضحاً أن لدى الأفراد العازبين والسكان المنفردين تواصل اجتماعي أقل مقارنةً بمن يختارون العيش مع الآخرين. فقد يكونون اجتماعيين على حد سواء، بيد أنهم يفضلون نوعاً آخر من التواصل الاجتماعي وحسب.[25]

يبدو أن لدى السكان المنفردين اليوم حاجة أقل إلى التعلّق بالآخرين مقارنةً بمن يعيشون مع الآخرين، ولا يظهرون رضا متدنياً عن الوجود ولا معدل انتشار عالٍ للشعور بالوحدة مقارنةً بمن يعيشون مع الآخرين.[26]

وهذا أمر مثير للاستغراب، نظراً إلى إبلاغ الوحدانيين عن مستويات أعلى من الشعور بالوحدة مقارنةً بمن يعيشون مع الآخرين.[27] يفترض معظم الناس على الفور أن الزيادة في عدد السكان المنفردين تترافق مع زيادة متساوية في عدد الأشخاص الذين يشعرون بالوحدانية، لكن ليس هذا ما تطلعنا عليه الدراسات التجريبية عن نطاق الشعور بالوحدة. يبدو أن أرقام الشعور بالوحدة قد تغيرت قليلاً بشكل مذهل خلال هذا التحول المفاجئ في أسلوب الحياة.

قد يكون سبب كونك منعزلاً أهم من حقيقة كونك وحدانياً. يمكن للعلاقة التي تربط المرء بالآخرين داخل العزلة المذكورة أن تكون محددة لكيفية الشعور بهذه الحالة. قد يكون الشخص منعزلاً لأنه اختار ذلك أو لأنه يشعر بالإقصاء الاجتماعي، حيث يُفترض أن يكون الشعور بالسابق إيجابياً وباللاحق مؤلماً. إذا كانت الزيادة في عدد السكان المنفردين ترجع إلى زيادة عدد الأشخاص الذين يختارون العيش بهذه الطريقة، فمن المتوقع ألا يزداد الشعور بالوحدة المذكور وحسب. يمكن بعد ذلك تفسير الاستقرار في معدل الشعور بالوحدة من خلال حقيقة أن المسكن المنفرد هو أسلوب حياة ذاتي الاختيار.

فردٌ مسكونٌ بالشعور بالوحدة؟

تعطي كثير من الأدبيات المعاصرة، والنوع الأكثر شهرة منها على وجه الخصوص، الانطباع بأن الفرد الليبرالي الحديث إنسانٌ مُعذَّبٌ، مسكونٌ بالوحدة والغربة والقلق والاكتئاب. وكما جاء في مقال في مجلة

The Atlantic: «نحن نعاني من غربة غير مسبوقة. لم نكن أكثر انفصالاً، أو أكثر وحدانيةً، عن بعضنا بعضاً على الإطلاق.»[28] فلا يوجد نقص في الكتب التي تدّعي أننا بتنا معزولين ووحدانيين بشكل مضطرد، وغالباً ما تتم مطالعتها على نطاق واسع. يحاجج ماكس ويبر Max Weber في أن الأفراد يعانون عزلة داخلية واسعة، ويربط ذلك بظهور البروتستانتية.[29] من جانبه، يؤكد سِمِلْ على وحدة الفرد في حياة المدن الكبرى بشكل خاص. ينطوي الشعور بالوحدة في الدراسات الاجتماعية في فترة ما بعد الحرب على «التشخيص القياسي» للحياة الحديثة، مصحوباً بالفردانية بوصفها المسؤول الرئيسي عن أنواع الشرور كلها عادةً. يُعدّ كتاب ديفيد ريزمان ونيثان غليزر ورويل ديني المعنون بـ البشر الوحدانيون (1950) عملاً مؤثراً بشكل خاص. وحذت كتب مماثلة حذوه، مثل كتاب فانس باكارد المعنون بـ أمّة من الغرباء (Vance Packard, *A Nation of Strangers* (1972))، وكتاب كريستوفر لاش المعنون بـ ثقافة النرجسية (Christopher Lasch, *The Culture of Narcissism* (1979)). في عام 1995، نشر روبرت بوتنام مقالته المعنونة بـ «لَعِب البولينغ منفرداً» متبوعة بعد ذلك بخمس سنوات بكتاب يحمل العنوان نفسه. وفي عام 2009، نشر كل من جاكلين أولدز وريتشارد إس شوارتس كتاباً معنوناً بـ الأميركي الوحداني (Jacqueline Olds and Richard S. Schwartz, *The Lonely American*). وفي عام 2011، صدر كتاب شيري تيركل المعنون بـ منعزلون معاً (Sherry Turkle, *Alone Together*). يتجاوز تأثير هذه الكتب الأوساط الأكاديمية وصولاً إلى عموم الجمهور. وعلى الرغم من أنها استقت بياناتها من الولايات المتحدة عادةً، فمن المفترض أن يكون لها آثار مهمة في العالم الغربي عموماً.

يكمن زعم نمطيّ في أدبيات الدراسات الاجتماعية عن الشعور بالوحدة في أن الوحدة نتيجة للفردانية الحديثة إلى حد كبير. في الواقع، يعود هذا الفكر إلى دراسة توكفيل Tocqueville عن الديمقراطية في أميركا في ثلاثينيات القرن التاسع عشر.[30] تندرج حسرة فرانسيس فوكوياما لحال المجتمع المعاصر المؤسف تحت هذا المنظور بسهولة:

> *المشكلة الثانية في ثقافة الفردانية هي أنها محرومة من المجتمع في نهاية المطاف. فلا يتشكل المجتمع في كل مرة تتفاعل فيها مجموعة من الأشخاص مع بعضها بعضاً؛ فالمجتمعات الحقيقية مرتبطة معاً بالقيم والمعايير والخبرات التي يشاركها أعضاؤها. وكلما كانت تلك القيم المشتركة أعمق وأقوى، كان الإحساس بالمجتمع أقوى. مع ذلك، لا تبدو المقايضة بين الحرية الشخصية والمجتمع واضحة أو ضرورية بالنسبة إلى كثيرين. نظراً إلى تحرر الناس من عراهم التقليدية مع الأزواج والعائلات والأحياء وأماكن العمل والكنائس، فقد توقعوا الحفاظ على التلاحم الاجتماعي. لكنهم بدأوا يدركون أن ألفتهم الانتقائية، التي يمكنهم الغوص فيها والخروج منها حسب رغبتهم، قد تركتهم يشعرون بالوحدة والارتباك، والتوق إلى علاقات أعمق وأكثر ديمومة.*[31]

حظي روبرت بوتنام، عالم الدراسات الاجتماعية، بأكبر قدر من الاهتمام في السنوات الأخيرة بسبب هذا التشخيص؛ إذ يشير إلى أن تراجع المشاركة في بطولات البولينغ هو أحد أعراض تآكل الشبكات الاجتماعية

العام، وهو الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تآكل رأس المال الاجتماعي. ويُقرّ باستمرار الأمريكيين في الانضمام إلى المنظمات والتواصل مع بعضهم بعضاً أكثر من أي وقت مضى، غير أنه يدّعي أن هناك نقصاً أساسياً في «العرى الحقيقية مع أناس حقيقيين.»[32] حظي مقال بوتنام وكتابه باهتمام أكبر بكثير من الدراسات العديدة التي ناقضت نتائجها افتراضات بوتنام.[33] وعندما يتعلق الأمر بالمنظمات التي استعرضها بوتنام، كان الانخفاض الكبير في العضوية صحيحاً، لكن شهدت المنظمات الأخرى زيادة في العضوية بالمقابل أيضاً. في الواقع، كان ثمة استقرار لافت في عضوية المنظمات. يمكن استنتاج القليل جداً من حقيقة تدهور المنظمات المحددة التي استعرضها بوتنام، لأنه ربما عفا الزمن على هذه المنظمات وتم استبدالها بأخرى وحسب. على العموم، لم تجد الدراسات الأحدث لرأس المال الاجتماعي في الولايات المتحدة سوى تغير طفيف للغاية، على الرغم من طرح بعضها خليطاً متفاوتاً وطرح بعضها الآخر زيادةً في بعض الأحيان.[34] كان بوتنام الوحيد الذي وجد انخفاضاً بالتحديد، ورسم صورة قاتمة بناءً على استنتاجه، بقوله: «انحطاط حياتنا العامة» و»رأس المال الاجتماعي الضعيف» والمواطنون في «بحث منفرد عن مصالح شخصية.»[35]

في الواقع، ليس هناك سبب وجيه لقبول استنتاج بوتنام. فكما بيّن كلود سيرج فيشر Claude Serge Fischer بالتفصيل، لم يتغير عدد العلاقات الشخصية ولا نوعيتها كثيراً في الولايات المتحدة الأمريكية منذ عام 1970 .[36] بالطبع، كان ثمة تحولات كثيرة، مثل عيش الأفراد منعزلين إلى حد كبير، وزواجهم لاحقاً، وقلّة الأقارب، وما إلى ذلك؛ لكن يبقى

الأفراد نشيطين اجتماعياً كسابق عهدهم. أمّا عدد الأفراد الذين يدعون أنهم منعزلون اجتماعياً، فيظل على حاله من الناحية العملية. ومع ذلك، يشير فيشر إلى تغيير مهم واحد، وهو: على الرغم من أن الأميركيين أعضاء في العديد من المنظمات كسابق عهدهم عادةً، إلا أنهم أقل نشاطاً في هذه المنظمات.[37] يبدو أنهم يعتبرون العضوية أقل إلزاماً مقارنةً بالسابق.

تزعم إحدى المقالات التي يُستشهد بها على نطاق واسع تضاعف عدد الأميركيين الذين ليس لديهم أي شخص لمناقشة أمور مهمة معه ثلاث مرات بين عامي 1985 و2004، ويشكلون ربع السكان.[38] فعلى الفور، حظيت الدراسة بنقاش واسع في وسائل الإعلام، واستشهدت العديد من الدراسات الأخرى بأرقامها. ومع ذلك، نادراً ما يتم الاستشهاد بتحفظات المؤلفين أنفسهم، لأنهم عبروا عن شكّهم في النتائج وكتبوا أن الأرقام المكتنفة نطاق العزلة الاجتماعية قد تكون مرتفعة للغاية. وأكد كلود فيشر تناقض نتائج الدراسة بشكل كبير مع الأبحاث الأخرى في المنطقة كلها. علاوة على ذلك، النتائج محفوفة بنقاط ضعف منهجية لافتة لا ينبغي للمرء بموجبها استخلاص أية استنتاجات من التغيّرات ذات الصلة في الشبكات الاجتماعية على الإطلاق.[39]

علاوة على ذلك، لا يوجد سبب وجيه للاعتقاد بأن زيادة الفردانية بحدّ ذاتها تعزز مستويات أعلى من الشعور بالوحدة وحسب. بالتأكيد، ثمة دراسات تشير إلى أن للمجتمعات الفردانية مستويات أعلى من الشعور بالوحدة مقارنةً بالمجتمعات الجمعية.[40] ومع ذلك، تجد معظم الدراسات خلاف ذلك تماماً؛ يُعدّ انتشار معدل الشعور بالوحدة أعلى في المجتمعات

الجمعية بشكل عام مقارنةً بالمجتمعات الفردانية.[41] فلدى دول أوروبا الجنوبية مثل إيطاليا واليونان والبرتغال معدلات أعلى. وتتمتع دول أوروبا الشرقية بمستويات أعلى مقارنةً بدول أوروبا الغربية.[42] أمّا اليابان التي تتميز بكونها من المجتمعات الجمعية للغاية، فلديها أعلى المستويات في العالم. إضافة إلى ذلك، يبرهن غياب علاقة المرء بأسرته على أنه أهم بالنسبة إلى الشعور بالوحدة في المجتمعات الجمعية مقارنةً بالمجتمعات الفردانية، بينما العلاقة مع الأصدقاء أهم في المجتمعات الفردانية مقارنةً بالمجتمعات الجمعية.[43] ومع ذلك، لم تُظهر دراسة أُجريت على 13 ألف طالب من 31 دولة رضىً أكبر عن العلاقات الأسرية في المجتمعات الجمعية مقارنةً بالمجتمعات الفردانية.[44] وعلى الرغم من تواتره، لا يلقى الجزم بتوليد الفردانية الحديثة قدراً أكبر من الشعور بالوحدة دعماً تجريبياً يُذكر.

يبدو أن أمور الفرد الليبرالي تسير على خير ما يرام. على العموم، لا يفتقر ذلك الفرد إلى شبكة تواصل اجتماعي، لكنه يتطلع إلى المستحيل من خلال خليط من الحرية المطلقة والانتماء أيضاً. فمن المغري الإشارة إلى أن للفرد الليبرالي علاقة سطحية بالآخرين، فضلاً عن إحساس طفيف بالالتزام؛ وقد يتوقع المرء انطواء هذا الأمر على ضعف أكبر بالنسبة إلى الشعور بالوحدة العاطفية مقارنةً بالوحدة الاجتماعية. لكن ليس ثمة دعم يُذكر للزعم بحدوث أية زيادة في الشعور بالوحدة العاطفية. أمّا فيما يتعلق بالشعور بالوحدة الاجتماعية، فإن الفرد الليبرالي هو بلا شك مخلوق اجتماعي، لكنه يريد في الوقت نفسه أن يختار مَنْ يُعاشر. من الواضح أن للفرد الليبرالي طبع نرجسي، لكنه مع ذلك يعطف على الآخرين.[45] على

العموم، الفرد الليبرالي شخصية تكنّ العديد من التناقضات الداخلية، وتُحسن تدبير هذه التناقضات عموماً.

الشعور بالوحدة ووسائل التواصل الاجتماعي

حذّر عدد لا يحصى من الكتب والمقالات من العواقب الوخيمة لاستخدامنا وسائل التواصل الاجتماعي. وفقاً لهيوبرت دريفوس Hubert Dreyfus، ستؤدي الإنترنت إلى عزلنا عن بعضنا بعضاً، وبالتالي تقويض الثقة والمسؤولية والواجب.[46] وأخذت شيري تيركل تكتب عن الآلية التي تجعلنا فيها وسائل التواصل الاجتماعي «منعزلين معاً».[47] تخلق الأوصاف الأكثر كارثية انطباعاً بأننا مثل سكان كوكب سولاريا Solaria في رواية الخيال العلمي لـ إسحاق عظيموف المعنونة بـ الشمس العارية (Isaac Asimov, *The Naked Sun* (1957)). ففي سولاريا، يعيش الناس بمفردهم أو مع الزوج على أبعد تقدير، ويتعلمون منذ الولادة تجنب التواصل الشخصي مع الآخرين - ما يطلقون عليه «اللقاء» - وبدلاً من ذلك يفضلون «المشاهدة»، وهو تواصل افتراضي من خلال الصور الرمزية.

توقعت دراسة مبكرة عن الإنترنت أن لاستخدام الإنترنت فترة طويلة آثار سلبية كبيرة وسيخلق قدراً أكبر من الشعور بالوحدة.[48] مع ذلك، عندما أجرى هؤلاء الباحثون أنفسهم دراسة لمتابعة الحالة بعد عدة سنوات، جزموا في عدم تحقق معظم تلك الآثار السلبية المفترضة وحسب.[49] خلافاً لذلك، تبيَّن ارتباط المستويات الأعلى من استخدام

الإنترنت بمستويات أعلى من الرفاهية الذاتية والتفاعل الاجتماعي. ووثّقت دراسات أخرى هذه النتيجة أيضاً.[50] تُبرهن الدراسات التجريبية لاستخدام الإنترنت على أن الناس يستخدمونها بشكل أساسي للحفاظ على التواصل مع الأصدقاء والعائلة، ومقابلتهم وجهاً لوجه أيضاً، ولتوسيع شبكاتهم الاجتماعية.[51] يميل الناس النشطون على وسائل التواصل الاجتماعي إلى زيادة نشاطهم الاجتماعي خارج نطاق الإنترنت أيضاً، وبالتالي يصبح لديهم شبكات اجتماعية أكبر ومشاركة أوسع في المنظمات التطوعية.[52] يبدو أن وسائل التواصل الاجتماعي تجعل منا أشخاصاً أكثر اجتماعية، وليس أقل اجتماعية. على العموم، لدينا اليوم تواصل مع الأصدقاء والعائلة أكثر بكثير مقارنةً بالسابق.

كشفت دراسة أُجريت على 2000 شاب ويافع نرويجي على مدى ثلاث سنوات أن مَنْ استخدموا وسائل التواصل الاجتماعي لديهم معارف أكثر ولقاءات طبيعية، وجهاً لوجه، مع معارفهم أكثر مِمَن لم يستخدموا وسائل التواصل الاجتماعي.[53] وهذا يؤكد الاكتشاف القائل بأن وسائل التواصل الاجتماعي لا تحلّ محلّ الأشكال الأخرى من التواصل الاجتماعي. في غضون ذلك، أشار مستخدمو وسائل التواصل الاجتماعي إلى أنهم أكثر وحدانية مقارنةً بمن لم يستخدموا وسائل التواصل الاجتماعي. بالطبع، يمكن أن يُعزى هذا الأمر إلى فكرة أن وسائل التواصل الاجتماعي تعزز الشعور بالوحدة. لكن في ضوء اكتشاف أن مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي أكثر اجتماعية عموماً، من المنطقي أن نفترض أن لهذه المجموعة احتياجات اجتماعية أكبر، وبالتالي تُخفق في تلبية هذه الاحتياجات بسهولة أكبر. يبدو أن الوحدانيين يستخدمون

الإنترنت أكثر مقارنةً بغير الوحدانيين أيضاً.[54] علاوة على ذلك، تشير بعض الدراسات إلى أن الوحدانيين يشعرون بالوحدة أكثر بعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.[55] ومع ذلك، يجب ألا نفترض أن وسائل التواصل الاجتماعي تسبّب الشعور بالوحدة، لأنه في الفترة نفسها التي انتشر فيها استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، لم يظهر أي دليل يشير إلى ازدياد الشعور بالوحدة بحد ذاته.

في الواقع، دفع هذا الأمر بعض الناس إلى التأفّف من أننا بتنا اجتماعيين أكثر من اللزوم - وأن الشعور بالوحدة لم يعد متاحاً لنا وأننا مرغمون على أن نعيش حياتنا في تواصل اجتماعي مزمن مع الآخرين.[56] يذهب عالم الاجتماع دالتون كونلي Dalton Conley إلى أبعد من ذلك ويحاجج في استبدال الفرد بـ «الفرد المتصل بالشبكة». وهو شخص تتغلغل شبكة التواصل الاجتماعي فيه.[57] من الواضح، يبدو هذا الأمر مبالغ فيه، لكن لم يعد معظم الناس معزولين اجتماعياً أكثر من ذي قبل؛ في المقابل، أصبحنا مفرطين اجتماعياً. وبالتالي، مشكلة الشعور بالوحدة ليست فرطاً في الشعور بالوحدة بالنسبة إلى الفرد الليبرالي، بل ربما باتت تلك العزلة نادرة للغاية؛ لأن الفرد عشورٌ للغاية وحسب.

***

الفصل السابع

العزلة

إذا كانت زوجتي نائمة
والطفل وكاثلين Kathleen نائمَين
والشمس عبارة عن قرص لهب أبيض
في سُحُب حريرية
فوق أشجار زاهية، -
إذا كنت في غرفتي الشمالية
أرقص عارياً، ساخراً،
أمام مرآتي
وألوح بقميصي حول رأسي
وأغني لنفسي بهدوء:
«أنا وحداني، وحداني.
لقد ولدت لأكون وحدانياً،
وأنا أفضل حالاً هكذا!»
إذا أُعجبت بذراعيّ ووجهي
وكتفيّ وفرائصي وأردافي
مقابل الظلال الصفراء المرسومة -
من سيقول إنني لست
عبقرياً سعيداً في منزلي؟

(*WILLIAM CARLOS WILLIAMS*, 'Danse Russe')
وليام كارلوس وليامز، «رقصة روسيّة»

حتى الآن، كان هذا الكتاب مكرّساً للشعور بالوحدة إلى حد كبير، والذي نفضل تجنبه لأنه مؤلم. لكن هناك شكل آخر من أشكال الشعور بالوحدة أيضاً، وهو الشكل الإيجابي، نسعى إليه عن طيب خاطر لأنه يضيف قيمة إلى حياتنا. فمعظم أوصاف الشعور بالوحدة بمنزلة رثاء، بيد أننا نجد تقريظاً لهذه الظاهرة بين مجموعة من الشعراء والفلاسفة أيضاً. بالطبع، إنهم يمدحون العزلة، وليس الشعور بالوحدة. فيتم تعريف الشعور بالوحدة بشكل لا لبس فيه مقارنةً بالعزلة. فالخلل يكمن في صُلب الشعور بالوحدة، في حين أن العزلة انفتاح غير محدود على مجموعة متنوعة من الخبرات والأفكار والأحاسيس. يكتنف الشعور بالوحدة شعوراً بالألم أو الانزعاج بالضرورة، في حين أن العزلة لا تنطوي على أي إحساس معين بالضرورة - غالباً ما يتم الشعور بها بوصفها إيجابية، لكن قد تكون حيادية على الصعيد العاطفي أيضاً.

لا يلغي الشعور بالوحدة والعزلة بعضهما بعضاً بالضرورة؛ إذ لا يحتاج مَنْ يكابدون الشعور بالوحدة اللجوء إلى العزلة تلقائياً. يمكن للمرء أن يشعر بحاجة مؤكدة إلى أن يكون منعزلاً ولا يزال يعاني الوحدة العاطفية أو الاجتماعية، وقد لا يحتاج المرء أن يكون منعزلاً حتى يكابد ذلك بشكل ملموس. ومع ذلك، لا يميل مَنْ يعانون الشعور بالوحدة إلى السعي وراء العزلة بشكل خاص.[1]

يبدو أن الحاجة إلى أن نكون منعزلين في بعض الأحيان سمة إنسانية عامة - بعد أن تكون أيام طفولتنا باتت وراءنا، على أي حال. كما رأينا في الفصل الثالث، تتميز مرحلة الشباب بوصفها مرحلة من مراحل الحياة بارتفاع معدل انتشار الشعور بالوحدة. ومع ذلك، هناك وقت

يتم فيه تفسير العزلة بشكل أكثر إيجابية مقارنةً بمرحلة الطفولة أيضاً، حيث تبدأ الحاجة إلى العزلة في الظهور. فقلة قليلة من الأطفال في سن السابعة يفهمون معنى «العزلة»، في حين أن غالبية الأطفال في سن الثانية عشرة يعون ذلك.[2] أمّا في سن البلوغ المبكر، فتنشأ الحاجة إلى مزيد من الوقت الذي يكونون فيه منعزلين، ويتم السعي وراء هذه الحالة عن طيب خاطر. في الواقع، يبرهن مَنْ لديهم إمكانية بلوغ فترات من هذه المرحلة التي يختارونها بأنفسهم للبقاء منعزلين في ذلك العمر باستمرار على أنهم أكثر تكيفاً اجتماعياً مقارنةً بمَنْ لم تتسن لهم هذه المرحلة.[3]

في الفلسفة، يمكن القول بأن موضوع النقاش الدائر حول مدى إيجابية العزلة يعود إلى العصور القديمة، على أقل تقدير. كتب سيسرو Cicero يقول إن الإنسان مخلوق خلق من أجل معاشرة الآخرين. فالعزلة تجافي الطبيعة البشرية.[4] حسب سيسرو، إن تكريس الذات للبحث الفردي عن الحقيقة قبل أداء المرء الواجبات التي يجب عليه الاضطلاع بها تجاه المجتمع، فضلاً عن دعم المجتمع، أمر لا أخلاقي تماماً.[5]

من المرجّح أن يكون يوهان غيورغ زيمرمان أول مَنْ وضعَ تمييزاً منهجياً بين الشعور بالوحدة والعزلة في عمله المؤلف من 1600 صفحة، والمعنون بـ العزلة ((Johann Georg Zimmermann, *Solitude* (1784- 1785)). تنشأ العزلة والشعور بالوحدة من أسباب إيجابية وسلبية على التوالي. يُشدّد زيمرمان على أن الكسل، وكراهية البشر، والملل و»الوسواس» على وجه الخصوص، والتي كانت في تلك الفترة مرادفة للسوداوية، من بين الأسباب السلبية. كما أنه ينتقد «أحلام يقظة» النساك والرهبان. يولّد هذا الشعور بالوحدة البغضاء والقنوط. ومع ذلك، تصنع العزلة الحرية

والاستقلالية، وسلامة مكان العمل وحسن السلوك، وترفع المعنويات. مع ذلك، يؤكد زيمرمان على ضرورة اقتران العزلة بالتفاعل البشري. في الواقع، يحاول زيمرمان أساساً إيجاد نوع من موقف وسيط يمكن من خلاله صون البصائر من أصدقاء العزلة وأعدائها، لأن «الحكمة الحقيقية تكمن بين العالَم والعزلة».[6] ولا بدّ من القول إن تحليل زيمرمان دفاع أكبر بكثير عن العزلة مقارنةً بالمجتمع. فالعزلة تُظهر للشخص «احتياجاته الحقيقية».[7] من جانبه، يُنظر إلى المجتمع، في الغالب، على أنه مجال اجتماعي للتسلية والقيل والقال.[8] تنطوي العزلة على معرفة حقيقية وحياة حقيقية، بينما يُعدّ المجتمع مجالاً للتدجيل.

كما يحاول كريستيان غارف تقديم طرح متوازن في كتابه المكوّن من مجلّدين والمعنون بـ في المجتمع والعزلة (Christian Garve, *On Society and Solitude,* 1979–1800) ، لكنه في الغالب يدعم أهمية المجتمع.[9] بطبيعة الحال، يؤكّد غارف أن العزلة تمدّ الذات بالحرية والإمكانية من أجل تكريسها لأمر ما. فكتب عن شغف الفلاسفة العظماء وعباقرة الشعر جميعهم بالعزلة.[11] إلى ذلك، تُشكِّل العزلة خطراً مباشراً على الناس الضعيفين والضحلين لأنها تسبب السوداوية، وهذا مرتبط بحالة مَرَضِيّة. لذلك، يجب على الفلاسفة والشعراء العظماء أن ينشدوا العزلة بين الحين والآخر فقط.[12] بالنسبة إلى غارف، المجتمع هو القاعدة، والعزلة هي الاستثناء.

من جانبه، يميّز كانط بين الأسباب الوضيعة والمثيرة للإعجاب للرغبة في الانعزال، قائلاً:

مع ذلك، علينا التنبيه أن الانفصال عن المجتمع بأسره يُعدّ أمراً سامياً، في حال كان قائماً على أفكار تتغاضى عن المصالح المادية كلها. فاكتفاء الذات، وبالتالي عدم حاجتها إلى المجتمع، دون أن تكون انطوائية في الوقت نفسه، أي دون الهروب منه، أمرٌ يرقى إلى السمو؛ وتلك هي حال الاستغناء عن الرغبات. من ناحية أخرى، إن الهروب من البشر بسبب كراهيتهم؛ لأننا نُضمر الشر لهم، أو بدافع الخجل؛ لأننا نخشاهم بوصفهم أعداء، مقيتٌ ومزريٌ جزئياً. هناك كراهية للبشر بالفعل (المسمّاة بشكل غير لائق للغاية)، يظهر النزوع إليها في كثير من الأحيان مع تقدم العمر عند كثير من الرجال الذين يفكرون بطريقة قويمة؛ وهو عمل خيري بما فيه الكفاية فيما يتعلق بنيات الرجال الحسنة، بيد أنه بعيد كل البعد عن الارتياح للرجال من خلال التجربة الطويلة والمؤلمة. والدليل على ذلك هو النزوع إلى العزلة . . .[13]

خلافاً لذلك، يحذر كانط من فيلسوف متبحّر يتناول الطعام منعزلاً؛ لأنه سيفقد حيويته وتوقّده الذهني، الأمر الذي يؤدي إلى استنفاذ أفكاره، وبالتالي السماح له بتفويت تلك الأفكار التي كان بإمكانه الاستمتاع بها في محادثة مع الآخرين.[14] إن التأكيد على فكرة وجوب قيام الفيلسوف بالبحث عن المجتمع أمر غير نمطي إلى حد ما. كما سنرى، من الشائع عدّ العزلة شرطاً أساسياً للإدراك الفلسفي.

الإدراك والعزلة

غالباً ما أكد الفلاسفة على العزلة بوصفها أمراً إيجابياً، وفسحةً مميزة للتأمّل حيث يمكن للمرء التقرب من الحقيقة بشكل خاص.[15] فيشدد ديكارت على الآلية التي ينشد بها المرء عزلة الريف، بعيداً عن المدينة وكل شخص مألوف، كي يكرّس ذاته للتأمّل حقّاً.[16] كما أعرب عن شغفه بالعزلة في العديد من الرسائل.

يحاجج أرسطو في أن الحياة التأمّلية أفضل شكل من أشكال الحياة، وهي حياة يمكن أن نعيشها في عزلة. ويجب ممارسة الفضائل الأخرى كلها مع الآخرين، لكنّ الحكيم أكثر استقلالية من الآخرين، وبالتالي يمكنه إنجاز عمله منعزلاً. «ربما يمكنه فعل ذلك بشكل أفضل بصحبة المتعاونين؛ لكنه مع ذلك هو أكثرهم اكتفاءً ذاتياً.»[17] فيمكن عيش الحياة التأمّلية في عزلة، لكن ليس بالضرورة.

في العصور الوسطى، كانت العزلة موضوعاً ضمن سياق ديني عموماً، وفسحةً يمكن أن تتاح للمرء فيها فرصة خاصة من أجل التقرّب إلى الله.[18] فثمة تأمّل طفيف في العزلة بوصفها مشكلة. أو بالأحرى، العزلة مشكلة لدرجة أنها تفتقر إلى علاقة مع الله.[19] ففي العزلة، في الإحساس بالهجران، يشعر المرء بالتعنيف الروحاني لدرجة أنه يعيد تسليم أمره إلى الله.

وفي عصر النهضة، كان هناك تصور واسع الانتشار يقضي بضرورة إنجاز المتعلمين مساعيهم في العزلة. قد يكون بترارك أول شخص ألّف كتاباً كاملاً عن العزلة، بعنوان حياة العزلة (Petrarch, *De vita solitaria* (1346–1356)).[20] يبدأ العمل بملاحظة بترارك ضرورة سعي أصحاب الفكر إلى العزلة بالانكفاء عن المدن وساكنيها. توفر العزلة

التخلّص من مطالب الآخرين وتمكّن المرء من اختيار أسلوب في العيش. ومع ذلك، يجب أن يكون لدى المرء كتب تؤنسه: « فالعزلة من دون الأدب منفى وسجن وتعذيب بالفعل».[21] مع ذلك، لا يمكن للعزلة وحدها أن تضمن الطمأنينة المطلوبة؛ لأنها تتطلب عقلاً راجحاً أيضاً. كما يؤكد بتارك على تناغم العزلة مع الصداقة، وتفضيله افتقار العزلة على افتقار صديق.

تبعاً لما أتى على ذكره ميشيل دو مونتين Michel de Montaigne، عندما يتعلق الأمر بالعزلة، «أعتبر غاية العيش بسَكِينةٍ أكبر وبراحة بالٍ كلّ شيء.»[22] ويقول إنه يمكن الحصول على العزلة أساساً في أي مكان، في وسط المدن أو المحاكم، لكن من الأفضل أن تكون منعزلاً. كما يعتقد أن العزلة تناسب الشيخوخة أكثر من الشباب، فالمرء يستحق أن يعيش الجزء الأخير من حياته من أجل ذاته بعد أن عاش كثيراً من أجل الآخرين.[23] وفي الوقت نفسه، يؤكد أن هذه الحالة تقتضي شيئاً؛ لأننا يجب أن ننظّم ذواتنا بحيث «يمكن لقناعتنا الاتكال على ذواتنا بالكامل.»[24] علاوة على ذلك، لا ينبغي للفرد قضاء وقته لاهثاً وراء المجد أو الشهرة؛ لأنه عندئذٍ لا يزال المرء متعلّقاً بشيء خارج ذاته.

> *لا يهمك بعد الآن كيف يتحدث العالم عنك، بل كيف تخاطب ذاتك. اعتكف في ذاتك، لكن هيِّئ ذاتك لاستقبال ذاتك: إذا كنت لا تستطيع ضبط ذاتك، فمن الحماقة أن تتولّى مسؤولية الثقة بذاتك. يجوز للإنسان الإخفاق منعزلاً وفي صحبة الآخرين أيضاً.*[25]

يجب على المرء أن يحاول لملمة أحاسيسه وأفكاره.[26]

بالنسبة إلى رالف والدو إمرسون Ralph Waldo Emerson، لا يمكن للشخص أن يعرف ذاته سوى في العزلة. وحتى في هذه الحالة، لا يكفي الانكفاء عن مجتمع الآخرين وحسب، بل يجب على المرء التخلّي عن القراءة والكتابة والبقاء منعزلاً مع النجوم أيضاً.[27] يعدّ إمرسون العزلة أمراً لا فكاك منه ويجب متابعته بشكل حثيث. ويشير إلى أن المرء بحاجة إلى أشخاص آخرين بالتأكيد، غير أن لقاءاتنا بهم عابرة دائماً. فعلى حدّ تعبيره، لمساتهم سريعة وقاسية.[28] وهكذا يعود المرء إلى العزلة دائماً؛ فالعزلة، وليس العمل الجماعي مع الآخرين، تفتح الطريق للمضي قدماً. ويفكر الشاعر وردزورث Wordsworth في المنوال نفسه عندما يكتب عن بركات العزلة بعد انفصالنا عن «ذواتنا الخيِّرة» بسبب «عالم متسارع».[29]

يحاجج آرثر شوبنهاور Arthur Schopenhauer في أنه لا يمكن للمرء أن يكون على طبيعته إلا بقدر ما يكون منعزلاً.[30] لذلك، يجب تعليم الشباب كيفية تحمّل العزلة.[31] أساساً، لا يمكن لأي شخص أن يكون في وئام إلا مع ذاته، وليس مع الآخرين إطلاقاً، ولا مع الأصدقاء أو شركاء الحياة أيضاً، حيث ستظهر حالات التنافر في العلاقة بين مختلف الأفراد دائماً.[32] ومع ذلك، يبدو أن لدينا حاجة كبيرة إلى التعلّق بالبشر. يعتقد شوبنهاور بأن هذه الحاجة تنطبق بشكل أساسي على الأشخاص الأقل ذكاءً فقط، وبوجود علاقة عكسية بين قيمة الشخص الفكرية وتوقه إلى مجتمع الآخرين.[33] علاوة على ذلك، لا يمكن عدّ هذا الشغف بالمجتمع فطرياً، بل نتيجة عجز المرء عن تحمل العزلة وحسب.[34] فالخوف من العزلة أهم من حبنا للآخرين، ولا بدّ من التغلب على هذا الخوف إذا أراد المرء النجاح في عيش حياة سعيدة.

لدى فريدريك نيتشه منظور مماثل. غالباً ما تُوصف العزلة في كتاباته بأنها «منزل». وتظهر استعارة الحياة البرية بشكل متكرر أيضاً، وهي البرية التي تتيح نوع رباطة الجأش التي يخسرها المرء عندما يعيش كجزء من المجتمع.

> *عندما أكون بين كثيرين، أعيش مثلما يفعل كثيرون، ولا أفكر كما أعتقد حقاً؛ بعد فترة بدا الأمر وكأنهم يريدون حرماني من ذاتي وانتزاع روحي منّي دائماً.*[35]

لن يستطيع المرء اكتشاف «الذات العليا» إلا من خلال ترك المجتمع والسعي وراء العزلة. وفقاً لنيتشه، قد يكون التفاعل مع الآخرين جيداً من حين لآخر، ولكن بشكل أساسي كي يتمكن المرء من العودة، في ارتياح، إلى حضن العزلة.[36] يعتبر ساكن نيتشه المنفرد شخصاً آخر، حتى صديقاً، عائقاً أمام الحوار الدائر مع الذات: «بالنسبة إلى العزلة، الصديق هو الطرف الثالث دائماً؛ والطرف الثالث هو الفلّين الذي يمنع حوار الاثنين من الغوص في الأعماق.»[37] فالعزلة «فضيلة» تبيِّن «نزوعاً سامياً للنظافة»، بدلاً من السماح للإنسان بتلويث ذاته بالمجتمع البشري.[38] مع ذلك، ثمة نوعان من العزلة، وهما: جيدة وسيئة؛ يمكن للمرء اختيار «العزلة الجيدة، والعزلة الحرة، التي تشرح الصدر، وخالية الهموم.»[39] مع ذلك، ينبغي تعلّم القدرة على تحمّل العزلة.[40] ولن يكون جميعهم قادرين على إيجاد العزلة الجيدة. «ففي العزلة ينمو كل ما يجلبه المرء إليها، بما في ذلك الوحش الداخلي. لهذا السبب، العزلة غير مستحبة بالنسبة إلى كثيرين.»[41] على أية حال، لا ينبغي للمرء الاستسلام للشعور

بالوحدة مبكراً جداً - يجب ألا يفعل ذلك إلا بعد نجاح المرء في تطوير شخصيته.[42] من ناحية أخرى، يبدو أن نيتشه يعتقد بإمكانية تطوير المرء شخصية حقيقية في العزلة فقط.

والمثير للدهشة أن العزلة تظل ثيماً غير مستثمر في فلسفة مارتن هايدغر. من وجهة نظري، لم يظهر المصطلح في كتابه المعنون بـ الوجود في الزمان (Martin Heidegger, *Being in Time*) (1927)، لكن تم تناول هذه الظاهرة بإيجاز في محاضراته من 1929 إلى 1930، وظهرت في أماكن متفرّقة من كتاباته اللاحقة. ومع ذلك، لا نجد مناقشة شاملة للشعور بالوحدة في أعماله. تتمثل إحدى المشكلات الرئيسة في فلسفة هايدغر في أن «الأنا» تميل إلى التواري عن ذاتها من خلال إقامة جدار من «البديهية» ضد ذاتها.[43] والهدف من ذلك هو جعل الذات شفافة من أجل فهم حياة حقيقية.[44] فوجودنا وجودٌ مع الآخرين دائماً، والوجود مع الآخرين جوهري مثل الوجود في العالم تماماً.[45] وهذا يُعلّل وجود العزلة. إذا لم يكن الآخرون جزءاً من وجودي بالفعل، فلن تكون العزلة مشكلة؛ لأنها لن تكون موجودة. إن الوجود مع الآخرين متوافق تماماً مع عدم الوجود مع الآخرين - إنه متوافق تماماً مع كونك ناسكاً - ولكن لا يمكن للناسك تجنب فكرة أنه ذاتٌ في عالم مع ذوات أخرى أيضاً. ومع ذلك، يميل هايدغر إلى التأكيد أيضاً على أن ترك الذات وشأنها هو في الواقع أكثر الحالات فطرية. فالموت مقدرٌ لكل واحد منا.[47] وجودنا وجودٌ حتى الموت. والموت نفي لوجودك، بيد أنه أمرٌ تتجه نحوه دائماً. فالموت يُفَرْدِن؛ أنا الذي سأموت، ولا أحد يستطيع أن يموت نيابة عنّي؛ لأنهم قد يقومون بعمل آخر من أجلي، مثل التنظيف أو إعداد وجبة طعام. فالموت

موتي، وهي ذروة احتضار تكشف لنا عن ذاتها بوصفها قلقاً.[48] ونظراً إلى أن الموت في حد ذاته يخصّك وحدك، فإن القلق يجعلك فردانياً ويعيدك إلى ذاتك مرة أخرى. ومع ذلك، وفقاً لهايدغر، إن هذ الانكفاء هو أيضاً حالة يتم فيها تمزق الروابط مع الأشخاص الآخرين جميعهم إرباً، وهذا التمزيق شرط أساسي للعيش في الحرية والحقيقة والواقعية.[49] يحاجج هايدغر في أن وجودنا الملموس مع الآخرين يصبح غير ذي صلة في هذه الحالة.[50] ويستخدم مصطلح «الأنوية الوجودية»، أي أنا الفرد، بالمعنى الوجودي، هي الشيء الوحيد الموجود.[51] في تلك الحالة، عليك الاعتماد على ذاتك مجدداً، وقطع العلاقات كلها مع الآخرين. وعندما تتطرق إلى الحقيقة والحرية، فهما إذاً حرية وحقيقة لا علاقة لهما بالآخرين. هذه خلفية تأكيدات هايدغر بأن الإدراك الفلسفي يقتضي العزلة. بالنسبة إلى هايدغر، يمكن عدّ العزلة نوعاً من الظواهر الانتكاسية، نظرًا إلى وصف الشعور بالوحدة بأنه نمط أدنى من الوجود مع الآخرين، بيد أن العزلة في الوقت نفسه شرط أساسي لحياة حقيقية بالنسبة إلى هايدغر. لذلك، هو شرط أساسي لمجتمع حقيقي أيضاً. على سبيل المثال، كتب أن هناك أموراً معينة تثبت حتميّتها للمجتمع، لكن لا يمكنها النمو داخل المجتمع - بل في عزلة الفرد فقط.[52] بالنسبة إلى هايدغر، يمر الطريق إلى معرفة الذات عبر العزلة. فيكتب عن اقتراب الناس في العزلة من الجوهري في الأمور كلها، ومن العالم والذات.[53] ففي العزلة فقط يمكنك أن تصبح على سجيّتك. والفلسفة الحقيقية كلها تحدث في «عزلة غامضة».[54]

ويمكن العثور في رواية دانيال ديفو الشهيرة المعنونة بـروبنسون كروسو ((Daniel Defoe, *Robinson* Crusoe (1719)) ، وهي قصة أخلاقية عن

قوة العزلة التطهيرية، على فكرة أن العزلة بمنزلة شرط أساسي للحصول على البصيرة والحياة الحقيقية. فروبنسون في الأساس تاجر أفسده زمنه وطبعه الخسيس الشخصي. ونظراً إلى انعزاله في جزيرة، يندم على حياة المعاصي ويقيم علاقة جديدة مع الله. في النهاية، أثبت أنه مسيحي فاضل بارتداده عن يوم الجمعة الوثني واعتناقه المسيحية. وبعد أن بات شخصاً جديداً وأفضل، عندها فقط كان في مقدوره العودة إلى المجتمع. وبغض النظر عن رأي المرء في هذه الحكاية الأخلاقية، فمن الواضح أن للعزلة طبيعة مزدوجة يمكنها في الوقت نفسه تحطيم الشخص وتسهيل علاقة جديدة وأفضل مع الذات والآخرين.

روسو وخيبة الأمل من العزلة

العزلة ليست متاحة لمن يسعون إليها بالضرورة. أحد الأمثلة على ذلك هو جان جاك روسو. للوهلة الأولى، يقدم كتابه المعنون بـ أحلام يقظة جوّال منفرد (Jean–Jacques Rousseau, *Reveries of the Solitary Walker* (1776–1778)) صورة إيجابية عن العزلة، ولكن عند النظر فيه عن كثب يثبت أنه يكتنف قدراً كبيراً من التناقض. يُعدّ نص روسو غريباً لأنه يحتوي مقاطع لا حصر لها تبيِّن مدى روعة عزلته، بينما من الواضح في الوقت نفسه أنه بين السطور – ويرد صراحة أحياناً – الحالة هي العكس تماماً.[55] يعتبر روسو ذاته عبقرياً منعزلاً ومضطهداً. فالخطوة الأولى تضع المعايير:

أنا الآن وحدي على الأرض، ولم يعد لدي أيّ أخ أو

جار أو صديق أو مجتمع آخر سوى ذاتي. وتم حظر أكثر البشر عِشْرةً ومحبةً من المجتمع بموجب اتفاق بالإجماع. وفي حالات صقل كراهيتهم، سعوا وراء العذاب الذي سيكون أشد قسوة على روحي الحساسة وقطعوا العلاقات كلها التي كانت تربطني بهم عنوةً.[56]

نجد أن نص روسو مكرس إلى حد كبير لأوهام الشّك بمؤامرات عدوه الخبيثة ضده. في الواقع، في مشاوير روسو «الانفرادية»، يجول أشخاص آخرون في خلده بشكل مزمن لدرجة كادت مشاويره تفقد طابعها الانفرادي. في حياة روسو، كانت العزلة حقيقة ثابتة. فكثيرٌ من سمات الطبع التي نراها منتشرة بين الوحدانيين بشكل خاص - مثل عدم الثقة، والأنانية، والموقف السلبي من الآخرين، وفكرة الذات المختلفة عن الآخرين تماماً، وما إلى ذلك - تجد علائمها المتطرفة فيه. لقد كوّن صداقات، لكنه نجح في تدمير هذه الصداقات عن بكرة أبيها. من الصعب تجنب وصف روسو بأنه وغد؛ فهو ذاته يقول: «أمّا بالنسبة إلى الشر، فلم يُعلِّل النفس في حياتي إطلاقاً، وأشك في وجود أي إنسان في العالم يتفوّق عليّ في عمل الشرور فعلاً.»[57]

في فلسفة روسو، العزلة هي بداية الإنسان ونهايته. فيسود الشعور بالوحدة الحالة الطبيعية؛ إذ يكون الرجال أحراراً ومتساوين ومكتفين ذاتياً ومن دون تحيّز. «الإنسان الطبيعي مسخّرٌ لذاته بالكامل. إنه وحدة عددية، والكلّ المطلق النسبي لذاته أو جنسه فقط.»[58] فالإنسان الطبيعي منعزل، وجامح، وسعيد وطيّب.[59] وكما سيلاحظ كانط لاحقاً، إن

وصف روسو للحالة الطبيعية ورديّ جداً لدرجة يُعدّ فيها تعليل التخلّي عنها ضرباً من الغموض.[60] من جانبه، لا يقدم روسو أية إجابة سوى إحالة الأمر إلى «عمل الصدفة»،[61] إضافةً إلى بعض الإحالات العامة إلى الظروف الطبيعية.[62] فالعزلة تسود في الحالة، وهي عزلة جيدة. خلافاً لذلك، الإنسان المتحضر تعيس وعاصٍ، ودمرته الحضارة وفقد العزلة الجيدة. وبالتالي، يكمن هدف الحياة البشرية في استعادة هذه العزلة؛ لأنه عندها فقط يمكن للإنسان أن يكون سعيداً حقاً.

تم صياغة معيار الحياة البشرية في أعمال روسو قبل تجربة العزلة الموصوفة في كتاب أحلام يقظة جوّال منفرد، ويمكن للمرء أن يفترض أن الوصف الذي جاء في الكتاب مثال على البهجة الدنيوية، لكن لم يكن الأمر كذلك. يطرح المشوار الخامس على وجه التحديد، إضافة إلى الثاني والسابع، من «مشاويره» العزلة بشكل إيجابي، ولكن ثمة شيء محزن وجلل ويدعو للقنوط يخيّم على النص بأكمله. ومع ذلك، يتم طرح العزلة بوصفها ملاذاً آمناً أيضاً. ويُشدِّد المشواران الأول والثامن بشكل خاص على فكرة أنه لا يمكن لأحد أن يجرحه في العزلة. توصف العزلة بأنها حالة يكون فيها المرء موجوداً في اللحظة الراهنة تماماً، وبالتالي يُحقِّق وحدة وتناغماً صوفياً مع الدنيا تقريباً. في تلك الحالة، يكون المرء مكتفياً ذاتياً إلهياً. ومع ذلك، لم ينجح روسو في البقاء في العزلة على الإطلاق، وعاد مراراً وتكراراً إلى المجتمع الذي لم يشعر بأنه جزء منه إطلاقاً، مصحوباً بصراعات جديدة دائماً يبدو أنها اختبرت مخزونه الروحاني. ففي الطريقة نفسها التي قد يتساءل فيها المرء عن سبب تخلّي الإنسان عن الحالة الطبيعية إذا كانت رائعة جداً، قد يتساءل المرء عن سبب تخلّي روسو عن العزلة دائماً

إذا كانت رائعة جداً. يستحضر روسو صورة العزلة المثالية، لكن العزلة الفعلية كانت مخيبة للآمال دائماً.

بلوغ العزلة

قلة قليلة من الناس عاشوا في عزلة تامة عن الآخرين. وكان معظم النساك يعيشون في مجتمع؛ لقد انسحبوا من مجتمعات كبيرة وقاموا ببناء مجتمعات أصغر على أطراف المجتمع، في أماكن نائية للغاية عادةً. من المؤكد أن هنري ديفيد ثورو Henry David Thoreau، أحد أشهر سكان الأدب الحديث المستقلين، لم يعش دون تفاعل اجتماعي خلال العامين 1845-1847 اللذين قضاهما في والدن بوندWalden Pond . على الرغم من كل شيء، كان على بعد ثلاثين دقيقة فقط سيراً على الأقدام من بلدة كونكورد Concord، حيث توقّف بكل سرور بمحيط الحانة وزار العائلة والأصدقاء. ومع ذلك، فهو لا يخفي حقيقة أن انعزاله محدود التنوّع، ويصف مدى روعة التجول في كونكورد كلّ يومين على أقل تقدير والاستماع إلى آخر الإشاعات. كما جاء العديد من الأشخاص لزيارته، ليس أقلهم والدته، وأحضروا له وجبة مطبوخة في المنزل عادةً. لذلك، لم يكن كل هذا الأمر مثيراً للإعجاب عندما كتب ثورو أنه يحب أن يكون منعزلاً، وأنه لا يستطيع تخيّل مجتمع أفضل من العزلة.[63] كانت عزلة ثورو من النوع الذي يمكن التخلّي عنه دائماً بإرادته. مع ذلك، كانت تجربة أخرى لـ إدوارد آبي Edward Abbey يصف فيها شاباً يعمل في حديقة عامة نادراً ما يتردد الناس إليها، ومدى قوة رد فعله على وجوده منعزلاً، الأمر الذي دفعه إلى إدراك أن البقاء مع الآخرين الأمر الوحيد الأفضل من البقاء منعزلاً.[64]

فغاية ثورو الحرية الموجودة في العزلة. بالنسبة إلى ثورو، الحرية هي القدرة على فعل ما يشاء، وتعزز العزلة هذه الحرية لأنها تزيل حالات شرود الذهن وتمنع الآخرين من فرض مطالب عليك. ومع ذلك، يمكن تحقيق ذلك في مدينة كبيرة، إضافةً إلى تحقيقه منعزلاً في الطبيعة. يقرّ ثورو بهذا الأمر، ويقول إن مَنْ يفكّرون منعزلين دائماً، ولا يمكن قياس العزلة بالمسافة الجسدية بين شخص وآخر.[65] يمكن أن تحدث العزلة، شأنها شأن الشعور بالوحدة، عندما يكون المرء محاطاً بالآخرين، بيد أنها تقتضي من الفرد عزل ذاته ذهنياً عمّن حوله.

قد تكون محاطاً جسدياً بأشخاص آخرين دائماً، وتكون في حالة من العزلة أيضاً حيث لا تتفاعل معهم لأنك مستغرقٌ في أحلام اليقظة أو غارقٌ في التفكير أو صابٌّ اهتمامك بعمق على مهمة ما. أشرتُ في مقدمة هذا الكتاب إلى أوصاف العديد من المؤلفين للانعزال في المدن الكبرى حيث يمكن للشخص أن يشعر بالوحدانية بشكل لا يوصف عندما يكون محاطاً بالبشر. ومع ذلك، توفر المدن الكبيرة فرصة للبحث عن العزلة أيضاً. ففي المدن الكبيرة، يمكنك الاستمتاع بنوع من العزلة يقتضي إخفاء الهويّة، وهو أمر يصعب تحقيقه في المناطق الأصغر، حيث تكون احتمالات لقاء أحد المعارف واقتحامه عزلتك أكبر. لذلك، من المهم، على سبيل المثال، عدم ارتياد المقهى نفسه يومياً؛ لأن الموظفين سيتعرفون عليك بسرعة وربما يتوقعون طلبك - ومع ذلك، معظمنا مخلوقات تعيش على الروتين - ومن ثم يبدأ إخفاء الهوية المطلوب بالتلاشي؛ لأن موظفي المقهى أو غيرهم من الضيوف الدائمين يومؤون إليك ويعطونك انطباعاً بأنهم يعرفونك، على الرغم من حقيقة أنهم لا يعرفون شيئاً مهماً عنك على الإطلاق.

الحياة الخاصة هي نوع من نسخة مؤسسية من العزلة، مساحة تُؤمِّن فيها القدرة على الانسحاب. ترجع حقيقة غياب العزلة عن المجتمعات التوتاليتاريّة إلى حقيقة إلغاء الحياة الخاصة فيها. فيتم تنظيم المجتمعات التوتاليتاريّةٍ بحيث لا توجد مساحة تتجلّى فيها الحياة الخاصة. في الواقع، تُولِّد هذه المجتمعات أعلى مستويات يمكن تصورها من الشعور بالوحدة. فالعزلة هي حيّز الحرية، وإنشاء مجال خاص هو العامل الرئيس لضمان هذه الحرية. وكما كتب فريدريك هايك Friedrich Hayek، قائلاً: «تفترض الحرية مسبقاً أن للفرد مجال خاص مضمون، ومجموعة من الظروف في بيئته المحيطة لا يستطيع الآخرون التدخل فيها.»[66] يختلف مفهوم «الخاص» باختلاف الزمان والمكان؛ فللحياة الخاصة تاريخها الذاتي.[67] ومع ذلك، يبدو أن لكل ثقافة مفهومها للحياة الخاصة.[68] ويجب أن تكون الحرية حرية المرء في عيش حياته بطريقته الخاصة. وهذا يفترض وجود حياة خاصة؛ لأن الحياة الخاصة تُشكِّل مجالاً يمكن أن يتجلّى فيه «الخاص». في الأساس، تشكل الحياة الخاصة مساحة مستقلة يمكن للمرء فيها أن يكرّس ذاته لذاته، ويتأمّل ذاته، وينسى ذاته أو يستنزف جوانب من الذات لا يمكن التعبير عنها بوسيلة أخرى. وفي بعض الحالات، لا ينبغي التعبير عنها خارج نطاق هذا المجال. لا يمكن أن توجد جوانب معينة من الحياة إلا في ظل الافتراض القائل بإمكانية ترك ذواتنا وشأنها بالكامل. أمّا «الأنا» في قصيدة وليام كارلوس ويليامز المعنونة «رقصة روسيّة»، التي أتينا على ذكرها في بداية هذا الفصل، فلا تفعل شيئاً خاطئاً عندما يرقص، لكنه ليس شيئاً يرغب في أن يراه الآخرون. فهو يُظهر جانباً من ذاته لا يظهر إلا عندما يكون معزولاً. يُطلق على ملاذ سوبرمان اسم حصن العزلة، وهو المكان الوحيد الذي يكون فيه ذاتاً حقاً، دون الحاجة

إلى تقديم فردٍ آخر للعالم المحيط. على الرغم من أننا لسنا أبطالاً خارقين، غير أن البقية الباقية منّا بحاجة إلى هذه المساحة أيضاً. فكما يلاحظ جون ستيوارت مِلْ John Stuart Mill، بقوله:

> ليس مقبولاً أن يبقى الإنسان في حضرة أبناء جنسه في الأوقات كلها بحكم الضرورة. فعالَمٌ يتم استئصال العزلة منه نموذج سيء للغاية. والعزلة، بمعنى أن تكون منعزلاً في كثير من الأحيان، أمر ضروري لأي عمق في التأمل أو الشخصية؛ والعزلة في وجود الجمال الطبيعي والعظمة مهد الأفكار والتطلعات التي ليست مفيدة للفرد فقط، بل لا يستطيع المجتمع الاستغناء عنها.[69]

إن بيتنا الشخصي المكان الذي نكون فيه منعزلين غالباً.[70] وبالتالي، المنزل هو المكان المركزي لكل من العزلة والوحدة. عندما أكتب عن إمكانية تحقيق العزلة في إطار الحياة الخاصة فقط، هذا لا يعني بالضرورة نجاح المرء في تحقيقها. يمكن أن تتمتّع بحياة خاصة خالية من ذرة من العزلة، لكن، على النقيض من ذلك، يتخللها شعور بالوحدة. يمكن أن تتميز حياتك الخاصة بهذا الاندماج المزمن بالآخرين، ليس أقله من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، بحيث لا يسمح للعزلة ولا للوحدة بالتغلغل. لذلك، لا تضمن الحياة الخاصة العزلة - بل تقتضي جهداً ذاتياً بدلاً من ذلك. على العكس من ذلك، يمكن للمرء تخيّل مجال الفرد الخاص مكتظاً بالآخرين تماماً، والأسرة على وجه الخصوص، الذين يلتمسون اهتمام المرء، لدرجة لا يمكن فيها بلوغ العزلة إلا عندما يتخلّى الفرد عن المجال الخاص بالفعل وينخرط في المجال العام.

التخلّص من نظرات الآخرين

لا يتعيّن على العزلة التجلّي في إطار حياة خاصة، لكن من السهل إدراكها في ذلك المقام. والسبب في ذلك هو تأثير كونك محطّ نظرات الآخرين في علاقتنا بذواتنا.

يصف جان بول سارتر البشر بأنهم وحدانيون، وعليهم مكابدة الألم الناجم عن الشعور بالوحدة من أجل التعرف على مكانهم في الكون. ومع ذلك، تتحقق الحياة البشرية في التعاضد مع الآخرين دائماً. فالتفسير هنا لا يعني وجود الشخص لذاته أولاً ثم انضمامه للآخرين. فالوجود البشري علاقة وجود مع الآخرين بالضرورة دائماً. في الواقع، إن الوجود مع الآخرين شرط أساسي للتعرّف على ذواتنا. نتعرف على ذواتنا بعيون الآخرين. أنا جالس في حديقة أنظر إلى كل شيء من حولي. وأنا النقطة المركزية في هذا الأمر كله - فكل شيء موجود من أجلي فقط؛ فأنا «ذاتٌ» وأحوّل كل شيء من حولي إلى موضوع. لكن يظهر شخص آخر في مجال رؤيتي فجأة. في البداية، أعتبر هذا الشخص مجرد موضوع عشوائي آخر، لكن سرعان ما أكتشف أن هذا الشخص يميز ذاته عن جميع الموضوعات الأخرى كلّها لأنه يتعايش مع بيئته المحيطة بالطريقة نفسها التي أتّبعها. فالشخص الآخر ذاتٌ أيضاً، وبالتالي لا يرى الأشياء كلها التي أراها فحسب، بل يمكنه رؤيتي أيضاً. ويحوّلني الشخص الآخر إلى موضوع له. فالآن فقط يصبح أخاً لي في الإنسانية بالفعل؛ لأنني مطالبٌ بالتعرف عليه بوصفه موضوعاً. علاوة على ذلك، يمكنني الآن فقط تحقيق علاقة حقيقية مع ذاتي. فتجربة الظهور تمكنني من رؤية ذاتي. على سبيل المثال،

تناول حالة تقف فيها خارج أحد الأبواب وتسترقّ السمع. فانتباهك كله موجّه إلى ما يحدث على الطرف الآخر من ذلك الباب. فجأة، ينقر أحدهم على كتفك وتحمرّ خجلاً لافتضاح أمرك. عندها فقط تصبح مدركاً لذاتك حقاً على سجيّتك، أي شخص يتنصّت عند الأبواب.[71] أي أنك تتعرف على ذاتك من خلال حكم الشخص الآخر عليك. فالآخر شخص يحكم عليك بعينيه، وتلك النظرة تخترق روحك.[72] وتشكل هذه التجربة علاقتك بالآخرين؛ فهم يحكمون عليك. ومع ذلك، أنت بحاجة إلى هؤلاء الآخرين؛ لأن الاعتراف الذي تنشده يجب أن يأتي من الآخرين، وكي يكون لهذا الاعتراف أية قيمة، لا بدّ من اعترافك بالآخرين أيضاً. فتتوقّف قيمة اعتراف الآخرين بي على اعترافي بهم.[73]

في الوقت نفسه، أحتاج إلى علاقة مع ذاتي لا تحددها نظرة الآخرين؛ إذ لا أمتلك العلاقة الخارجية مع ذاتي التي تظهر لأنني ألاحظ ذاتي من أجل ضمان أن أبدو للآخرين بالصورة التي أريد أن أظهر فيها. أمّا في العزلة، فأحقق علاقة مباشرة أكثر مع ذاتي لا تولّدها نظرة الآخرين. ففي العزلة نهرب من تجربة أن نكون موضوعاً لشخص آخر. وهذا يشكل تحرراً من الآخرين. عندما تكون منعزلاً، لديك فرصة للهروب من التعايش مع ذاتك بهذه الطريقة الانعكاسية. يبدو أن الناس أقل خجلاً عندما يكونون منعزلين.[74] عندما يسعى الناس إلى العزلة، لا يقتصر الأمر على تحقيق التحرّر من الآخرين وحسب، بل على تقرير ما يجب عليهم فعله وما يجب عليهم التفكير فيه.[75] هذا لا يعني وجوب انغلاق المرء على ذاته بلا هوادة في هذه الحالة. فلكثير مما نفعله في العزلة هدف يتجاوز تلك العزلة.

أكد يوهان غوتليب فيشته في المحاضرة الأولى من كتابه المعنون بـ بعض المحاضرات المتعلقة برسالة الباحث (Johann Gottlieb Fichte, *Some Lectures Concerning the Scholar's Vocation* (1794)) أن الباحث فردٌ وكائن اجتماعي في المقام الأول. لذلك، سيعيش الباحث على نقيض من طبيعته في حال عزله لذاته واختياره العزلة.[76] وفي كتابه المعنون بـ نظام الأخلاق (Johann Gottlieb Fichte, *The System of Ethics* (1798))، يُشدِّد فيشته أنه على الرغم من فائدة التأمل الانفرادي بالنسبة إلى مفكر، يفترض الهدف من هذا التأمّل التواصل مع الآخرين.[77]

> *إن عزلة الكتابة عزلة لا يمكن إنتاج الكتابة من دونها، أو ستنهار، ويستنزفها البحث عن شيء آخر للكتابة عنه ... لابدّ للفرد الذي يؤلِّف كتباً من الانسلاخ عن الآخرين دائماً. ذلك نوع من العزلة. إنها عزلة المؤلِّف، والكتابة.*[78]

ومع ذلك، فإن الهدف من الكتابة الانفرادية هو أن تجد كتابات المرء قارئاً. على الرغم من أن أحد الأسباب المهمة لكتابتي تكمن في قراءة الآخرين لما كتبته، إلا أنني مع ذلك عاجز عن الكتابة إذا اختلس أحدهم نظرة من خلف كتفي أثناء فعلي ذلك. في هذه المرحلة، أُصبح خجلاً جداً وعاجزاً عن الوجود فيما أكتبه. يتعلق كثير من الوقت الذي نقضيه في العزلة بعلاقتنا بالآخرين، وبالطريقة المثلى لوجودنا المشترك معهم في العالم. وعلى الرغم من اختيارنا العزلة، ما زلنا مخلوقات اجتماعية.

القدرة على العزلة

ناقشنا في الفصل الثالث بعض الاختبارات للشعور بالوحدة. وهناك اختبار للعزلة أيضاً، وهو تفضيل مقياس العزلة (1995). تشير الزيادة الكبيرة في عدد الأشخاص الذين يختارون العيش والذهاب في إجازة بمفردهم إلى أن لدى المزيد من الناس اليوم تفضيل للعزلة، لكنني لم أجد دراسة واحدة قامت بقياس هذه الظاهرة مع مرور الزمن. ويمكننا أن نلاحظ أيضاً ارتباط تواتر كونك منعزلاً ومتعته ارتباطاً وثيقاً بالفرد الذي يستمتع بالحالة ومنها، ولا يرغب في تجنب التواصل الاجتماعي وحسب.[79] مع ذلك، حتى عندما يختار الناس العيش والعطلة منعزلين إلى حد كبير، يبدو أنهم أقل انعزالاً من أي وقت مضى؛ لأنهم متفاعلون مزمنون مع الآخرين، ليس أقلها عبر أجهزة الاتصال الإلكترونية التي يحملونها معهم دائماً.

نحن نعيش في زمن نادراً ما تُترك ذوات معظمنا وشأنها؛ إذ تضمن المحادثات الهاتفية والرسائل النصية وتويتر وفيسبوك وسكايب تفاعلنا مع الآخرين بشكل مزمن. وبات بلوغ العزلة أكثر ندرة مما كان عليه من قبل؛ لأننا اخترنا ملء فراغ العزلة بالتواصل الاجتماعي، على وجه الخصوص. قد لا تكمن أكبر مشكلة في عصرنا في الشعور المفرط بالوحدة، بل في قلة العزلة. تتعرض العزلة للتهديد عندما - سواء أكان ذلك بسبب الملل أم القلق أم الارتياب أم الكسل - نفهم بسرعة كبيرة بالنسبة إلى الآخرين، إمّا وجهاً لوجه وإمّا عبر الهاتف وإمّا الكمبيوتر، بدلاً من البقاء في وضعنا الانفرادي. نسمح لذواتنا بالوقوع فريسة حالات شرود الذهن، أو نسعى

إليها بكلّ سهولة. فالكلمة مثيرة للاهتمام، وتعني حرفياً «التشتت». أمّا من يكابد التشتت، فهي ذواتنا.

حاجج برتراند رَسِلْ في عام 1937 في أننا فقدنا العزلة.[80] وبالمنحى نفسه، يؤكد أودو ماركارد Odo Marquard أننا فقدنا «القدرة على العزلة» إلى حد كبير.[81] مع ذلك، بصرف النظر عن المسألة الواضحة بأنها تتعلق بقدرتنا على الانعزال، ما الذي تنطوي عليه «القدرة على العزلة»؟ يكتب ماركارد، قائلاً: «النضج هو القدرة على العزلة في المقام الأول».[82] بالتأكيد، هذا توكيد غريب نوعاً ما، لكن القضية في هذا المقام هي اقتضاء النضج أن يكون الشخص قادراً على الوقوف بمفرده مع قناعاته دون الاتّكال على دعم الآخرين. وفقاً لكانط، يبيِّن التنوير تغلب الإنسان على عدم النضج هذا تماماً.[83] بالطبع، لابدّ أن نضيف أن كانط يكتب عن عدم النضج الفكري، في حين أن العجز عن إرساء العزلة يتحدث أكثر عن عدم النضج العاطفي. وتكمن صعوبة العزلة في إجبار المرء على التعايش مع ذاته والنجاح في إيجاد الأمان ضمن هذه العلاقة الذاتية. نظراً إلى افتقار هذا الأمان، نسعى إلى شرود الذهن، الذي يمكن أن يفصلنا عن ذواتنا. فكما كتب باسكال، قائلاً:

> *نحن لا نسعى إلى ذلك المصير السهل والآمن الذي يسمح لنا بالتفكير في وضعنا البائس، ولا إلى أخطار الحرب، وهموم المنصب، بل إلى الصخب الذي يتحاشى أفكارنا هذه، ويسلّينا.*

فهذه أسباب تجعلنا نفضِّل المطاردة على الطريدة.

وبالتالي، يتبيّن أن البشر يحبون الضوضاء والإثارة كثيراً. وعليه، يتبيّن أن السجن عقوبة مروعة؛ ولذلك، يتبيّن أن المتعة في العزلة أمرٌ عصيٌ على الفهم.[84]

إن الحاجة المزمنة إلى شرود الذهن علامة على عدم النضج العاطفي. على ما يبدو، عدم النضج هذا نموذجي. ففي الدراسات التي يُترك فيها الأشخاص للتأمّل تماماً مدة لا تقل عن ست إلى خمس عشرة دقيقة، يفيد غالبية الأشخاص بوجود صعوبة متوسطة أو عالية في الواجب.[85] على سبيل المثال، عندما يتم منح الأشخاص الفرصة لارتكاب «الغش» من خلال اللعب بهواتفهم، الغالبية تفعل ذلك بالضبط. سمحت إحدى الدراسات للأشخاص بكسر الرتابة عن طريق توجيه صدمة كهربائية مؤلمة لذواتهم، وفعل ربع النساء وثلثي الرجال ذلك بالضبط. وبالفعل صدم شخص ذاته 190 مرة في خمس عشرة دقيقة. بقدر ما هي دراسات عن العزلة، تُعدّ هذه الدراسات اختبارات للقدرة على تحمل الملل، لكنها تكشف عجز كثير من الناس عن شغل ذاتهم بذاتهم عند إزالة الشواغل الخارجية.

وكما كتب نيتشه، يقول: «لقد أبصرت النور بشكل تدريجي بشأن القصور الأكثر شمولية في نوع التربية والتعليم لدينا: لا أحد يتعلّم مكابدة العزلة، ولا أحد يسعى وراءها، ولا أحد يُعلِّمها».[86] فلا بدّ من تعلّم القدرة على العزلة. كتب توماس ماتشو Thomas Macho عما يُطلِق عليه «تقنيات العزلة»، أي التقنيات التي تُمكّن المرء من أن يكون في المجتمع مع ذاته.[87] ففي الشعور بالوحدة، يكون المرء منعزلاً مع ذاته. أمّا

في العزلة، فيكون المرء بصحبة ذاته. وتكمن السمة العامة لهذه التقنيات في انطوائها على ازدواجية ذاتية، حيث لا تكوِّن نسخةً طبق الأصل من ذاتك، بل ذاتاً أخرى تتحدث معها بالأحرى. بعبارة أخرى، تسمح لذاتك بالانشغال بوجودك الشخصي بنجاح بدلاً من غياب الآخرين. يصف صموئيل بتلر Samuel Butler السوداويّ بأنه شخص حَلَّ في أسوأ مجتمع في العالم: مجتمعه الذاتي.[88] فالمجتمع الذي يصفه بتلر مروع للغاية لأنه ينطوي أساساً على غياب وخسران وحرمان.

يجعل الحرمان من نوعٍ من الحياة الداخلية الغنية ارتماء الذات في أحضان العزلة أمراً صعباً. من ناحية أخرى، يبدو أن العزلة بحد ذاتها شرط أساسي لامتلاك حياة داخلية غنية. توصّل مِهِيْلي تْشِكْسِنْتْميهاي Mihaly Csikszentmihalyi أن الأشخاص الذين يجدون صعوبة في تحمّل الانعزال، وصعوبة في العثور على العزلة، يواجهون صعوبة كبيرة في تطوير ذواتهم بشكل خلاق أيضاً. أمّا مَنْ يتقنون تقنية العزلة فقط، فسيُكتب لهم النجاح في الفن أو العلم.[89] بالطبع، هؤلاء الأشخاص في تفاعل مستمر مع الآخرين أيضاً. فما يميز المبدعين ليس أنهم أكثر انعزالاً من غيرهم، بل أنهم قادرون على استغلال عزلتهم لخلق شيء بدلاً من مجرد اليأس من الوضع.[90]

تشير حنة أرنت إلى أن الشعور بالوحدة تجربة أساسية في حياة كل إنسان وتتعارض مع احتياجاتنا الأساسية أيضاً.[91] بالنسبة إلى أرنت، الفلسفة نشاط فردي. وتصف «الفيلسوف» الذي ترك «كهف الشؤون البشرية المظلم»[92] من أجل العزلة. وكما ترى أرنت، «أن تكون في عزلة يعني أن تكون مع ذاتك.»[93] ومع ذلك، هذه الظاهرة ليست حِكراً على مَنْ يُطلق

عليهم فلاسفة. تبعاً لأرنت، تتميز العزلة كلها بحقيقة أنني بصحبة ذاتي؛ أنا «اثنان في واحد»[94] بالطبع، يمكن أن تتحوّل العزلة إلى وحدة؛ وتفترض أرنت أنه عند وقوع هذا الأمر تتخلّى ذاتي عنّي. أي عندما لا أنجح في تقسيم ذاتي إلى «اثنين في واحد»، وأبقى منعزلاً خارج مجتمع ذاتي.[95]

يكمن الاختلاف بين العزلة والشعور بالوحدة بشكل خاص في العلاقة التي تربط المرء بذاته في هذه الحالة، في حال نجاح المرء في البقاء مكتفياً ذاتياً نسبياً. بالطبع، لا أحد يتمتع بالاكتفاء الذاتي تماماً، ولن يكون هذا الأمر مثالياً بحد ذاته. لكن من دون قدر معين من الاكتفاء الذاتي، والقدرة على التواجد في ذاته دون الاتّكال على دعم الآخرين، سيعيش الشخص حياة بائسة إلى حد ما. مع ذلك، لا يمكن للمرء الاتّكال على الآخرين دائماً. ومع ذلك، الاكتفاء الذاتي ليس كلياً على الإطلاق. وكي تكون العزلة إيجابية، لابدّ من وجود طريق للعودة إلى الآخرين. فكما كتب الشاعر أولاف هـاكنسون هاوغيه Håkonson Hauge Olav ، قائلاً:

العزلة حلوة،

طالما طريق العودة

إلى الآخرين

لا يزال مفتوحاً.

مع ذلك، أنت لا تتألق

من أجل ذاتك.[96]

الفصل الثامن

الشعور بالوحدة والمسؤوليّة

يقولون دائماً أنّ الوقت كفيلٌ بتغيير الأشياء، ولكن في الواقع يجب عليك تغييرها بنفسك.

أندي ورهول، فلسفة أندي ورهول

(ANDY WARHOL, *The Philosophy of Andy Warhol*)

من الألف إلى الباء والعودة ثانية (From A to B and Back Again)

لا يوجد سبب يجعلنا نعتقد بأنّ الشعور بالوحدة مشكلة متنامية في عالم الحداثة المتأخّرة، لكنّها تشكّل مشكلة جوهرية. حتى بالنسبة إلى الأفراد الذين لم يتأثّروا بهذه الظاهرة على نحوٍ خطير، يمثّل هذا الشعور ظاهرةً مهمّةً، لأنّه يكشف عن مدى أهمية وجود أفرادٍ آخرين في حياتنا. وهناك أقلّيةٌ مؤثّرة منّا تعاني من هذا الإحساس المزمن والمؤلم إلى حدّ ما.[1]

الشعور بالوحدة والخجل

لماذا يكون الشعور بالوحدة مؤلماً جدّاً؟ يخبرنا الشعور بالوحدة شيئاً عن أنفسنا، وعن موقعنا في هذا العالم. كما أنّه يخبرنا كم نحن تافهون ضمن منظومة الحياة الأشمل. نشعر وكأننا قد حللنا في عالم ليس لنا عليه أيّ تأثير، وليس لوجودنا أو عدمه فيه أيّ تأثيرٍ على المحيطَ. إنّ الشعور بالوحدة مرتبطٌ بالشعور بالخجل بشكل خاص.

في بعض الأحيان، عندما كنت أُلقي محاضرات عن الشعور بالوحدة، كنت أطلب من الوحدانيين من بين الحضور أن يرفعوا أيديهم، لكن أحداً لم يكن يرفع يده، وغالباً ما كان يسود المكان صمت مزعج. وهنا يتوضّح لنا مدى صعوبة أن يقرّ الفرد علناً بشعوره بالوحدة. فالوحدة، في نهاية الأمر، ألمٌ اجتماعي، وهي عبارة عن وجعٍ يشير إلى أنّ حياة الفرد الاجتماعية ليست مُرضية، وإنّ هذا الألم يصبح مزعجاً بشكلٍ خاص عندما يصبح ظاهراً على الصعيد الاجتماعي. إنّ الشعور بالوحدة ليس موجعاً وحسب، بل محرجاً أيضاً. وبهدف تجنّب الشعور بالخجل، من الجوهري أن يقوم الفرد بإعطاء الآخرين انطباعاً بأنّه يعيش حياةً اجتماعيةً ناجحةً، وذلك بغض النظر عن مدى وحدانيته. وعلى الرّغم من أنّها ظاهرة إنسانية عامة، يُنظر إلى الأفراد الذين يعانون من الشعور بالوحدة على أنّهم فاشلون.

في رواية جوان ديدون العبها كما هي (Joan Didon, *Play IT as It Lays*)، نتابع مسيرة الممثلة ماريا ويث Maria Wyeth، البالغة من العمر واحد وثلاثون عاماً، وانتقالها إلى مركز للأمراض النفسية، بعد طلاقها من زوجها، وإجباره لها على القيام بإجهاض جنينها، ودخول ابنتها إلى المستشفى للعلاج، ومستقبل مهني يتهاوى في مهب الريح. تشعر ماريا بالوحدة إلى حدّ كبير، ومن الضروري بالنسبة لها أن تخفي هذا الشعور:

> *لقد راقبتهم في المتاجر وعرفت العلامات. في الساعة السابعة مساء، في أحد أيام السبت، كانوا يصطفّون في طابور*

الدفع، يقرأون فقرة الأبراج في مجلّة *Harper's Bazaar*، وفي عرباتهم شريحة ضأن واحدةٍ وربما علبتين من طعام القطط والنسخة الصباحية من صحيفة *Sunday*، مرفق بها ملحق الرسوم المتحركة. إنّهن يمثلن جمال عصرهن، بتنانيرهن ذات الطول المناسب، ونظاراتهن الشمسية ذات اللون المناسب، وربما قليل من النحول حول الفم؛ ولكن تصادف أنّهن هناك، وفي عرباتهن شريحة ضأن واحدة وبعض من طعام القطط وصحيفة الصباح. لكي تتجنّب أن تظهر هذه العلامات عليها، كانت ماريا تعمد دائماً إلى تسوّق لوازم المنزل: غالونات من عصير الكريب فروت، ومرطبانات سعة ربع غالون من صلصة الفلفل الأخضر، والعدس المجفف ونودلز على شكل الأحرف، ومعكرونة الريجاتوني وبطاطا حلوة معلبة، ومنظفات غسيل ثمنها عشرين جنيهاً. كانت تعرف جميع المؤشرات التي تدلّ على الوحداني العاطل عن العمل، ولذلك لم تشتري أبداً معجون أسنان من القياس الصغير، ولم تضع أبداً صحيفة في عربة التسوق الخاصة بها. كان المنزل في بيفرلي هيلز مليئاً بالسّكر، وخليط فطائر الذرة، واللحم المشوي المجمد، والبصل الاسباني. كانت ماريا تأكل الجبن القريش.[2]

أن تكون وحدانياً يعني أنك قد فشلت في جزء أساسي من الحياة الإنسانية، لأنّ ذلك يعني الفشل في بناء العلاقات الضرورية مع شخص

أو أكثر. لا يحصل الوحدانيون على الاعتراف بقيمتهم من قِبل الآخرين، على الأقل ليس بالقدر الذي يحتاجونه. ولهذا السبب، نفترض أنّ الشعور بالوحدة يُفرض على الفرد من الخارج. فالإنسان الوحداني يرغب، ولكن يفتقر إلى، بناء العلاقات مع الآخرين. على أيّة حال، هناك فرقٌ بين أن تكون منسحباً اجتماعياً أو منبوذاً اجتماعياً.

الشعور بالوحدة، والانتماء، ومعنى الحياة

إنّ الشعور المزمن بالوحدة والانعزال الاجتماعي التجريبي المفروض على المرء يتناسبان طرداً مع مناسيب أدنى من الشعور بمعنى الحياة. وهذا يعني بأنّ حسّ الانتماء أساسي بالنسبة لنا كي يكون لحياتنا مغزى.[3] بطبيعة الحال، يمكن دراسة معنى الحياة من عدّة مناظير مختلفة، غير أنّه يوجد سمة ثابتة تُظهر أنّ علاقة الفرد بالآخرين تلعب دوراً حاسماً في هذا الموضوع.[4] هناك دلائل كافية تدعم «فرضية الانتماء» التي طرحها باوميستر وليري Baumeister and Leary، والتي تقضي بأنّه «لدى البشر دافع شائع لبناء الحد الأدنى على الأقل من العلاقات البينشخصيّة الوطيدة والمستدامة، التي تتصف بالإيجابية، والحفاظ على استمراريتها.[5] «لكن يجب أن نضيف بأنّ هذه الحاجة إلى الانتماء تختلف من شخص إلى آخر، أي أنّ بعض الأشخاص يظهرون مستويات أعلى أو أدنى من هذه الحاجة.[6] إنّ الأشخاص الذين يقضون غالبية أوقاتهم برفقة الآخرين أسعد من أولئك الذين يمضون غالبية وقتهم منعزلين، ولكن من الواضح أنّ الأمر يختلف بشكلٍ مؤثّر من فردٍ إلى آخر. في مقاييس «رفاه» الفرد الذاتية- أو «سعادته»، كما جرت العادة على تسميتها بشكلٍ خاطئ- تلعب العلاقات

البينشخصية دوراً مؤثّراً أكثر من الدور الذي يلعبه المال والصحة. فلو أردنا محاولة اكتشاف فيما إذا كان الفرد سيسجل نتيجة مرتفعة أو منخفضة على مقياس الرفاه الذاتي، فإنّ الوقت الذي يمضيه هذا الفرد مع العائلة والأصدقاء سيكون المؤشر الأفضل لبناء توقعاتك عليه بشكلٍ دقيق. يقرّ الناس إلى حدّ كبير بأنّهم يشعرون بأحاسيس إيجابية عندما يكونون بصحبة الآخرين، أكثر من الوقت الذي يكونون فيه بمفردهم. وعلى الرّغم من قولنا هذا، يمكن لمعظم الناس أن يمضوا أوقاتاً رائعةً في مجتمعاتهم الخاصة، وأوقاتاً رهيبةً في مجتمعات الآخرين.

ومع هذا كلّه، الحقيقة أننا جميعاً نحتاج إلى الآخرين. والعامل المحوري في حاجتنا للآخرين يكمن في حاجتنا لأن يحتاجنا الآخرون. بمعنى آخر، إنّ الأشخاص الذين لا يحتاجهم الآخرون ليس لهم أيّ أهمية تُذكر. ولهذا السبب، من المستغرب أننا ننظم حيواتنا بشكلٍ أساسي بما يتناسب وحاجتنا إلى الآخرين بالحد الأدنى. في 1970، نشر عالم الاجتماع فيليب سليتر كتاباً بعنوان السعي إلى الوحدانية (Philip Slater, *The Pursuit of Loneliness*)، يقول فيه:

> إننا نسعى إلى الحصول على منزل خاص، ووسيلة نقل خاصة، وحديقة خاصة، وألة غسيل خاصة، ومخازن خدمة ذاتية، ومهارات ذاتية من كافة الأنواع. يبدو وكأنّ هناك تكنولوجيا هائلة أخذت على عاتقها ألا يكون من الضروري أن يطلب الإنسان أيّ شيء على الإطلاق من الآخرين في سياق القيام بأعماله اليومية. حتى ضمن نطاق

العائلة، يتفرّد الأمريكيّون بشعورهم بوجوب وجود غرفة مستقلّة لكلّ فردٍ من أفراد العائلة، وهاتف مستقلّ أيضاً، وسيارة إذا كانت الحالة الاقتصادية للعائلة تسمح بذلك. إننا نسعى باستمرار إلى المزيد من الخصوصيّة، وبمجرّد أن نحصل عليها، يزداد شعورنا بالاغتراب.[7]

بطريقة ما، عزّزت العقود التي مرّت منذ أن قام سليتر بنشر كتابه هذه النزعة نحو المزيد من الاستقلالية. بالنسبة إلى هيغل Hegel، ينطبق هذا التوصيف على النفس البائسة التي «لا تستطيع إنكار عزلتها وانكفائها إلى ذاتها كي تتحرّر من صفاتها الداخليّة غير المحقّقة».[8] ومع هذا كلّه، لا يوجد أيّ مؤشرات تدلّ على أننا قد أصبحنا أكثر وحدانية.

المسؤولية عن أحاسيسنا

تشير فينومينولوجيا الوحدة إلى أنّ الشعور بالوحدة مفروض من خارج الذات، وأنّ المسؤولية تقع على البيئة التي يعيش فيها الفرد. وبما أنّ الملامة تقع على بيئة الفرد، يمكننا القول بأنّ الحل يكمن في هذه البيئة. على أيّة حال، يجب علينا جميعاً تحمّل مسؤولية أحاسيسنا. فهي أحاسيسنا نحن. يحاجج أرسطو بأنّه لا يمكن لأحدٍ أن يتجنّب التصرّف بما تمليه عليه شخصيته، ولكن هذه الأفعال إراديّة أيضاً إلى حدّ ما، لأنها نتاج شخصيّتنا الخاصة، أي أننا قد خلقنا أو شكّلنا ذواتنا بشكلٍ جزئي.[9] فعلى سبيل المثال، يقع على عاتقك مسؤولية تشذيب شعورك بالغضب الاعتيادي الذي يقودك إلى التصرّف بعدائيّةٍ غير معقولة في مواقف معيّنة. وبالمثل، يمكن أن يكون الفرد مسؤولاً عن شعوره بالوحدة إن اختار

هذا الفرد نمطاً سلوكياً من شأنه الحفاظ على هذا الشعور أو تعزيزه. من جانبه، يرفض هاري فرانكفورت Harry Frankfurt نظرية أرسطو بشكلٍ صريح، ويقول بأنّ مسؤوليتك عن شخصيتك- وما ينطوي على ذلك من أفعال- لا يتعلّق بإنتاج الشخصيّة أو تشكيلها، بل في «تحمّل المسؤولية عنها».[10] من الواضح أنّ باستطاعة الفرد تحمّل هذه المسؤولية إلى الحد الذي يسمح بتغيير الشخصية المومأ إليها.

بالعموم، لا يمكننا اختيار ما نشعر به. فلا يمكنك أن تقرّر ألّا تكون وحدانياً، بحيث تتبخّر المشكلة نهائياً بفعل الإرادة وحسب. من وجهة نظر الفينومينولوجيا، إنّ الأحاسيس عبارة عن شيء يحدث لنا، وهي غالباً في صراع مع ما نصبو إليه. على أيّة حال، بإمكانك، على سبيل المثال، اختيار الانخراط في وضع اجتماعي، على الرّغم من الإزعاج الذي قد يتسبّب به ذلك بالنسبة إليك. ويمكنك محاولة تغيير طريقة تفكيرك إزاء مثل هذه المواقف، وتوقعاتك عن الأشخاص وعن علاقتك بهم. هذه مهمّة لا يمكن لأحدٍ أن يؤدّيها بالنيابة عنك.

من جهة أخرى، نشعر بالوحدة على أنّها شيء مفروض من خارج الذات، أي شيء ناجم عن بيئة اجتماعية غير مُرضية، ولا ترتقي إلى مستوى توقعاتنا. ولهذا السبب، يبدو أنّه من المجحف أن نقول بأنه يتوجب على الأفراد الوحدانيين تغيير علاقاتهم بأنفسهم وببيئتهم. ألا ينطوي هذا على إلقاء «الملامة على الضحية»؟ في هذه الحالة، يمكن أن يرغب الوحدانيون بالإجابة على طريقة موريسي Morrissey في أغنية «HOW SOON IS NOW?» لفريق Smiths:

أغلق فمك

كيف لك أن تقول

أنني أقوم بالأشياء بالطريقة الخاطئة

فأنا بشري، وأحتاج أن يحبني أحد

كما يفعل بقية البشر

إنّ الألم الناجم عن الشعور بالوحدة هو ذاته الألم الناجم عن الاعتراف المنقوص من قِبل الآخرين. كما أنّ الشكاوى المتعلّقة بالشعور بالوحدة هي ذاتها الناجمة عن الألم الذي يتسبّب به الحرمان من حاجة انسانية أساسية. وهذه الحاجة، بشكلٍ جزئي، هي نتاج لتوقعات الفرد الذاتية. ولهذا السبب، يجب على المرء عدم التسرّع في الخلوص إلى وجود خلل يتعلّق بالدعم الاجتماعي الذي يقدّمه الآخرون. ربما تكمن المشكلة بالآمال التي يعلّقها المرء على هذه العلاقات. إننا اليوم نتوقع الكثير من الدفء على الصعيد الاجتماعي.[11] وإذا كان الفرد يشعر بالوحدة بشكلٍ دائم، على الرّغم من أنّه محاط بالعائلة والأصدقاء الذين يقدّمون له الدعمَ والأعتراف المطلوبين، فهناك إذاً خلل في «الجوع الاجتماعي» لدى الفرد، تماماً كما يشعر البعض بالجوع الدائم على الرّغم من أنّهم، حرفياً، قد تناولوا توّاً ما يزيد عن حاجتهم من الطعام. يمكن للفرد أن يستمر في البحث عن العلاقات الرومنسية والصداقات الجديدة أملاً بأن تُشبع هذه العلاقات والصداقات حاجته إلى الارتباط بالآخرين- مع أنّ ذلك شبه مستحيل. في هذه الحالة، يحمل الشعور بالوحدة علائم الخلل الوظيفي، تماماً كما هي الحال مع الأحاسيس الأخرى.

لا أستطيع إخبارك عن سبب شعورك بالوحدة، إن كنت تشعر بها حقاً. لقد تناولت في معرض كتابي هذا بعض الظروف الاجتماعية والصفات السيكولوجية التي تسهم في زيادة فرص المعاناة من هذا الشعور، ولكن الأمر متروك لك لتقرّر فيما إذا كان هذا النقاش مفيد بالنسبة إليك من حيث الأسباب التي أدّت إلى شعورك بالوحدة بشكل خاص والأسس التي يرتكز عليها هذا الشعور. يمكن للمعلومات التي وردت في هذا الكتاب أن تلعب دوراً تثقيفياً في عملية فهمنا لأنفسنا. ومن المحتمل أن تكتشف بأنّ الأسباب التي قادت إلى شعورك بالوحدة والأسس التي يرتكز عليها هذا الشعور تختلف عمّا ظننته سابقاً. إنّ الشعور بالوحدة مفروض علينا من خارج ذواتنا، وذلك لأنّ البيئة التي يعيش فيها الفرد غير ملائمة لتلبية حاجته العاطفية للارتباط بالآخرين، لكنّه من المحتمل أيضاً أن ندرك بأنّ الفرد يمتلك صفات شخصية تسهم في صياغة هذا التصوّر، كأن نعلّق آمالاً كبيرةً على علاقاتنا مع الآخرين مثلاً، أو أن تكون ثقتنا بالآخرين منقوصة، أو أن نكون مستغرقين في ذواتنا أكثر من اللزوم، أو أن نغالي في انتقاد أنفسنا والآخرين في المواقف الاجتماعية.

في العديد من الحالات، سيكون من الصواب أن نقول: أنت لست وحدانياً لأنّك بمفردك- أنت بمفردك لأنّك وحداني. وكما أسلفنا سابقاً، يمكن أن نعتبر أنّ هذه العبارة جائرة بحق الوحدانيين، وهي أيضاً بمثابة إلقاء اللّوم على الضحية. على الرّغم من كلّ شيء، يظهر الشعور بالوحدة على أنّه إحساس مفروض من الخارج نتيجة لوجود الفرد في بيئة لا تلائم احتياجاته. على أيّة حال، إنّ هذه الفكرة الذاتية لا تعطينا

مؤشراً مناسباً للأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالوحدة. فلو كنت محاطاً بالعائلة والأصدقاء الداعمين لك، ومع ذلك ما تزال تشعر بالوحدة، فمن المناسب أن نقول بأنّ حاجتك لأن يعترف بك الآخرين قد انحرفت عن مسارها. إنّ شعورك بالوحدة لا يعني بالضرورة أن الآخرين قد خذلوك أو أنّهم لم يقوموا بواجباتهم نحوك على أكمل وجه. من المحتمل أن نعزو الأمر إلى حقيقة أنّ تقييمك لعلاقاتك معهم في الحقيقة قاصر. علاوة على ذلك، إنّ شعورك بالوحدة لا يعني بالضرورة أن تتوقّع من الآخرين معالجة هذا الشعور لديك. فلا أحد يمتلك حقّ العيش من دون الشعور بالوحدة، تماماً كما أنّه لا يحق لأحدٍ أن يعيش سعيداً.

سيكون هناك تباين دائم بين الطريقة التي تفهم نفسك بها والطريقة التي يفهمك فيها الآخرون، وأنت واعٍ لهذا الفرق باستمرار. فأنت حاضرٌ في أفكارك وتجربتك بطريقة لا يمكن لأحدٍ آخر أن يضاهيها. وهنا يكمن الشعور بالوحدة، وهو شعور باستطاعة معظم الناس التعامل معه بطريقة جيدة في معظم الأوقات، بيد أنّه شعور يمكن أن يتحوّل إلى عبء ثقيل. من هذا المنظور، فإنّ تجربة الشعور بالوحدة الأفقية لا يتمحور حول فكرة عدم وجود الآخرين، بل حول وجود الآخرين الذين نشعر بأنّنا بعيدون عنهم. إنّ حاجتنا إلى علاقات الحب والصداقة هي تعبير عن حاجتنا للتغلّب على هذا الاغتراب، والارتباط بأشخاص آخرين يستطيعون، بشكلٍ جزئي أضعف الإيمان، القول بأنّهم يفهمون ما تفكّر به ويشعرون بما تشعر به، ليس لأنّك قد عبّرت عن ذلك وحسب، بل لأنّهم يعرفون ذلك حقاً. ليس على هؤلاء الآخرين الإطراء على أفكارك وأحاسيسك، بل عليهم تفهّم مصدر هذه الأفكار والأحاسيس، وتلقّيها على أنّها تعبير

عن شخصيتك والطريقة التي تنظر فيها إلى العالم من حولك. وهذا يشتمل على شكلٍ من أشكال البداهة في العلاقة بين شخصين، وهذا أقرب ما يمكننا تحقيقه حيال رأب الصدع الذي يتسبب به الشعور بالوحدة، المحكومين به أساساً طوال فترة حياتنا.

وفي الوقت ذاته، هناك أشياء كثيرة لا يمكننا مشاركتها مع الآخرين. فالموت وحداني. إن موتك يعني تماماً موتك أنت بالتحديد. يقول باسكال Pascal: «إننا حمقى باعتمادنا على مجتمعاتنا. نتيجة لبؤسهم وقلّة حيلتهم، لن يهبّوا إلى مساعدتنا؛ وسنموت وحيدين».[12] ويكتب نوربرت إلياس Norbert Elias عن «وحدانية الموت»، إذ يقول بأنّ الموت دفينٌ في ثقافتنا أكثر من كونه منبثق كجزءٍ من تجربتنا الحياتية. وعلى هذا النحو، يعتبر الموت قضية إشكالية بالنسبة للأحياء، وهذا ما يقود المُحتَضرين إلى الشعور بالوحدة «في حال تم دفعهم- وهم ما يزالون أحياء- إلى الشعور بأنّهم مستبعدين من مجتمع الأحياء».[13] على أيّة حال، لا يجب على الأمور أن تأخذ هذا المنحى. ولا يجب أن يكون الأمر كما يحدث في «أغنية الموت» للكاتب المسرحي ينس بيورنبو، المأخوذة من مسرحية عشّاق الطيور (Jens Bjorneboe, *Bird Lovers*) (1966):

لقد جاء اليوم وأزفت الساعة.
وأنت متروك لتنزف قبالة الحائط.
وأولئك الذين يحبونك
سينفضون من حولك بلمح البصر
وعندها ستعرف أنّ الموت موحش.[14]

ليس من الضروري أن ينفضّ عنك الذين يهتمون لأمرك. عندما توفي والدي، كنّا بجواره طوال تلك الفترة. عرفنا ما الذي سيحدث، وأمضينا العديد من الليالي نتحدث عن ذلك. ولكن لم يكن بوسع أيّ منا أن يموت عوضاً عنه، لكننا كنّا هناك بجواره. كان هناك حميمية وراحة حتى النهاية، وكان ذلك بمثابة استمرار لكلّ شيء مررنا به معاً. ومع ذلك، كانت فكرة أنّه هو من سيموت أمراً واقعاً بالنسبة إليه.

إنّها وحدتك أنت

ينبئني الشعور بالوحدة بأشياء عن نفسي، وعن مكانتي في هذا العالم. عندما كنت أصغر سنّاً وأكثر حماقةً، اعتقدت بأنني لست بالضرورة بحاجة إلى الآخرين، وأنّ بمقدوري أن أكون مكتفياً ذاتياً. في بعض الأحيان، يمكن للشعور الإيجابي الذي تمنحني إيّاه عزلتي أن يغويني إلى التفكير بأنّ الاكتفاء الذاتي ما يزال خياراً متاحاً. إلّا أن الوهم لا يستمر طويلاً، ويحلّ الشعور بالوحدة محلّ العزلة. ويكشف هذا الشعور بالوحدة عن قيودٍ مهمةٍ من شأنها تحديد هوية الشخص الذي يمكن أن نكونه، وذلك لأنّه يُظهر لنا بشكلٍ حاسمٍ أننا لسنا مكتفين ذاتياً. منذ لحظة ولادتنا، أو قبل أن نولد حتى، تتداخل حيواتنا مع الآخرين، وخلال حياتنا تتشكّل روابط جديدةٍ فيما تتمزّق العلاقات القديمة وتتداعى. وكما يلحظ ديفد هارسنت لورنس D. H. Lawrence، إنّ حياة البشر تقضي بأن يقوم كلّ شيءٍ فيها، حتى فرديتنا، على علاقاتنا مع الآخرين.[15] من دون هذه العلاقات، سيتلاشى الجزء الأعظم من فرديتنا، وذلك بالتحديد لأنّها تتطور وتتحدّد

من خلال علاقتنا بالآخرين. وتعبّر رواية كندا للمؤلّف ريتشارد فورد (Richard Ford, *Canada*) عن ذلك من خلال المقطع الآتي:

> *قرأت أنّ الشعور بالوحدة يشبه الوقوف في طابور طويل بانتظار الوصول إلى المقدمة، حيث تنتظر أن يحدث شيء جيّد هناك، كما وُعدنا. لكن الطابور لا يتحرّك، ويستمر الناس في التوافد والوقوف أمامك، وتصبح المقدمة، حيث تريد أن تكون، أبعد وأبعد إلى أن تقتنع بأنّه لا يوجد هناك أيّ شيء.*[16]

على أيّة حال، ليس من الصواب أن نعتقد بأنّ هذا الطابور- طابور الحياة- ليس لديه شيء يقدّمه لنا في النهاية. فالآخرون قادرون على تمييز وحدانيتك بالقدر الذي تظهرها لهم فقط. وليس بمقدور أيّ أحد اقتحامها أو إرغامها على التلاشي. في جميع الأحوال، بمقدورك السماح لأحدٍ ما بدخولها، وعندها لن تكون وحدانية، وإنّما ستتحوّل إلى منظومة اجتماعية. وفي هذه الحالة، سيتوجّب عليك أن تتعلّم كيفية التعايش مع حقيقة أنّ كلّ حياة بشرية تنطوي على الشعور بالوحدة إلى درجة معيّنة. ولهذا السبب، يصبح من الضروري أن نتعلّم كيفيّة التأقلم مع هذا الشعور، وأن نتمكن من تحويله إلى شعور بالعزلة.

من الممكن التخفيف من وطأة الشعور بالوحدة لو تعلّمت كيفية الركون إلى الذات، بحيث لا تعتمد كثيراً على اعتراف الآخرين بك، في الوقت الذي تسعى فيه إلى بناء علاقات مع الآخرين والانفتاح عليهم. ومع هذا، ستقول الوحدة قولها من وقت إلى آخر. وهي شعور ينبغي علينا تحمّل مسؤوليته. فعلى الرّغم من كلّ شيء، إنّها وحدتك أنت.

A Philosophy
of Loneliness
LARS SVENDSEN

فلسفة الوحدة

A PHILOSOPHY OF
LONELINESS

لا حاجة إليّ بأن أصف شعور الوحدة لكم. فأنتم تعرفونها منذ نعومة أظفاركم؛ منذ اليوم الذي بدا وكأنّ لكل أحد رفيق لعب إلّا أنتم؛ ومنذ ذات مساء قضيتموه وحيدين، على الرغم من أنّكم كنتم تتوقون للرفقة؛ ومنذ ذات حفلة وقفتم فيها محاطين بالناسِ المنهمكين بالحديث مع بعضهم بعضا، لكنّكم بالكاد تعرفون أحداً تتحدّثون إليه؛ ومنذ اللّيلة التي قضيتموها مستلقين إلى جانب عشيقتكم أو عشيقكم، وأنتم على دراية تامّة بانتهاء العلاقة؛ ومنذ تلك اللّحظة التي بقيتم فيها وحيدين في الشقة الخاوية بعد أن غادروها إلى دون رجعة.



لارس سفيندسن، المولودُ في عام 1970، يعملُ أستاذاً في الفلسفة في جامعة بيرغن. وهو كاتبٌ عالميٌّ حظيتْ مؤلفاتهُ غير الروائيةٍ بشهرة عالمية واسعة، ما جعلها الأكثر مبيعاً على المستوى العالمي؛ نظراً لتفرُّده في معالجة موضوعات معاصرة وعلمية شائكة بأسلوب سلس ومباشر.
كما حصدت أعمال سفيندسن جوائزَ عدَّة، وتُرجمت كتبه إلى ما يزيدُ عن خمسٍ وعشرينَ لغة.



